淡江時報 第 888 期

**「驚魂未定」─淺談創傷後壓力症候群(PTSD)**

**心靈花園**

（文／諮商輔導組）
  
相信每個人都曾有受到驚嚇的經驗；當我們受到極度的驚嚇後，全身會驚悚起雞皮，一股害怕、緊張、無助、恐懼等，像洪水席捲般的感受，這種感覺，可能讓我們有陣子無法專注於平常的工作或活動，甚至影響生活作息，例如食慾、睡眠品質等，讓我們生活中帶著「驚魂未定」、隱隱不安的情緒……
  
「壓力」的承受，是導致「驚魂未定」的重要因素，當我們面對極度且突發的事件，如生命受到威脅、嚴重的傷害、恐懼時，我們因應壓力的機制彷彿「破表」失靈，身邊所有情事因而亂了套，要一段時間才能漸漸恢復，如此的「驚魂未定」在心理學上稱之為「壓力反應」。然而，當事件壓力太過強烈，極度的震撼遠超出一個人能夠負荷的程度，連個人的壓力調節機制都不足因應時，雖然表面上「壓力反應」已經恢復，但衝擊所造成的傷害，彷彿「內傷」一般，對個人的內在已經造成嚴重的損傷，可能數週、數月，甚至數年，隱隱不斷損耗的身心，再度承受不了而崩潰，於是又開始出現「壓力反應」，或憂鬱、焦慮等症狀，這就是「創傷後壓力症候群」（PTSD：Posttraumatic Stress Disorder）
  
以下提供創傷後壓力症候群常見的身心症狀，如果在極度壓力事件後，出現以下症狀，你要更謹慎看待這件壓力事件對你產生的影響：
  
主要症狀：
  
一、再次經驗創傷事件的感覺：
  
1.不斷回想痛苦的記憶。
  
2.情境再現（Flashbacks)。
  
3.夢見創傷事件或其他的恐怖事件。
  
4.當回想到創傷事件時易引發過大的情緒和生理反應。
  
二、逃避：
  
1.逃避與創傷事件有關的活動、地點、思想、感覺。
  
2.回憶重要事件有困難。
  
三、情緒麻木：
  
1.對事物失去興趣（對平日重要的活動不想參加）。
  
2.對人產生疏離感（不想與人接觸）。
  
3.情緒反應侷限（感覺不到快樂與愛）。
  
4.對未來悲觀與失去未來感（不想工作、結婚）。
  
四、警覺性增加：
  
1.睡眠困難。
  
2.易被激怒。
  
3.專注困難。
  
4.過度警覺。
  
5.驚嚇反應強烈。
  
若您不幸遇到生命受到威脅、嚴重的傷害、恐懼等極度且突發的事件時，千萬莫驚慌，立刻親自或好友陪伴至商管大樓B408室諮商輔導組，或運用網路「心理健康操電子郵件」信箱（淡江大學首頁→學生事務處→諮商輔導組→心理健康操)，我們會有專業心理諮商師陪伴您走過這段灰暗的日子，回復你往日燦爛光明的時光。