

## 「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。