



# 創傷後壓力症候群

## 一、前言

現今社會意外事件頻傳，有些人不幸喪生，有些人於事件後倖存，創傷後壓力症候群伴隨發生，但隨事件落幕卻很少人給予關心。

## 二、創傷後壓力症候群定義

經歷創傷事件，而事件造成嚴重傷害或威脅生命，事件發生後產生生理或行為症狀，並持續一個月以上。



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經精神科醫師或護理專家專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

### 三、臨床症狀

- (一)記憶方面：做惡夢、咒罵有關此事、避免從事會回憶此事件的活動。
  - (二)情緒的表徵：突然感到事件又要發生了、無助、脆弱、恐慌、生氣、抱怨、聽謠言、誇大的驚嚇反應、焦慮。
  - (三)認知的損傷：記憶缺失、無法專心、注意力減低。
  - (四)日常生活分裂：失眠、睡不著、對日常活動失去興趣、人際關係發生困難、社交隔離、退縮、性抑制、自我傷害。
- 臨床症狀的表現及預後與生活品質、教育程度、年齡、壓力事件大小有關。



#### **四、照護注意事項**

- (一)協助病人完成事件本身的意義，或發展出適應性的反應。
- (二)協助病人對事件的反應能平順發展。
- (三)病人闡述創傷的事件及對事件的感受是必須的。
- (四)當病人有做惡夢、退縮及侵襲性的念頭時，適時給予協助。
- (五)和病人建立信任的關係，鼓勵說出想法、情感，並協助區分現實和幻想。
- (六)協助病人了解結果的控制。
- (七)協助克服情感的無助、失控，使病人能努力參與活動。
- (八)由專業人員協助放鬆技巧訓練及減敏感法，利用放鬆技巧訓練及減敏感法改變個人的認知過程，減除害怕困擾。
- (九)給予安全感，以溫柔、了解的方式幫助病人，進而建立良好的人際關係，此外家人的支持和愛也是一個重要因素。

#### **五、結論**

早期發現病人壓力事件後的身心反應，給予關懷並尋求專業人員協助，幫助病人儘快走出創傷後的陰霾。



## 六、參考文獻

李佳純、馮翠霞 (2020) · 急重症病人之焦慮、憂鬱與創傷後壓力症候群 · *護理雜誌*, 67 (3) , 23–29 。

[https://doi.org/10.6224/JN.202006\\_67\(3\).04](https://doi.org/10.6224/JN.202006_67(3).04)

唐子俊(2020) · 重大創傷後壓力症候群治療最新趨勢

從心理治療到神經治療 · *中華團體心理治療*, 26(3), 9-14 。

<https://doi.org/10.30060/CGP.201009.0004>

戴月明、楊斯年 (2019) · 癌症病人之創傷後壓力症、憂鬱及自殺風險 · *源遠護理*, 13 (2) , 5–7 。

[https://doi.org/10.6530/YYN.201907\\_13\(2\).0001](https://doi.org/10.6530/YYN.201907_13(2).0001)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 創傷後壓力症候群是指經歷創傷事件，而事件造成嚴重傷害或威脅生命，事件發生後產生生理或行為症狀，並持續一個月以上。

是 否 不知道

2. 創傷後壓力症候群嚴重會導致認知的損傷，例如記憶缺失、無法專心、注意力減低。

是 否 不知道

3. 對於創傷後症候群的病人讓其闡述創傷的事件及對事件的感受是不適當的。

是 否 不知道

4. 在照護上和創傷後症候群的病人建立信任的關係，鼓勵說出想法、情感，並協助區分現實和幻想是重要的。

是 否 不知道

5. 早期發現病人壓力事件後的身心反應，給予關懷並尋求專業人員協助，才能幫助病人儘快走出創傷後的陰霾。

是 否 不知道