



April.2021

# 社團法人桃園市康復之友協會

## 心聲會訊



發行人：張武誼

編輯：心聲會訊編輯小組

電話：(03)462-7920

傳真：(03)462-7852

地址：桃園市中壢區福壽一街 70 號 1 樓

# 訊息分享

## 認識創傷症候群

台鐵太魯閣號出軌造成 49 人死亡、兩百餘人受傷。面對這種重大意外，受傷乘客、罹難者家屬及救災人員，內心一定都遭受極大創傷，甚至因此連夜噩夢、難以入眠，要小心可能罹患「創傷後壓力症候群」！到底現場人員該如何消化悲傷情緒？沒在現場的人若一直看相關報導，會不會也發生相同問題？罹患創傷後壓力症候群會有哪些症狀、該如何處理？

# 訊息分享

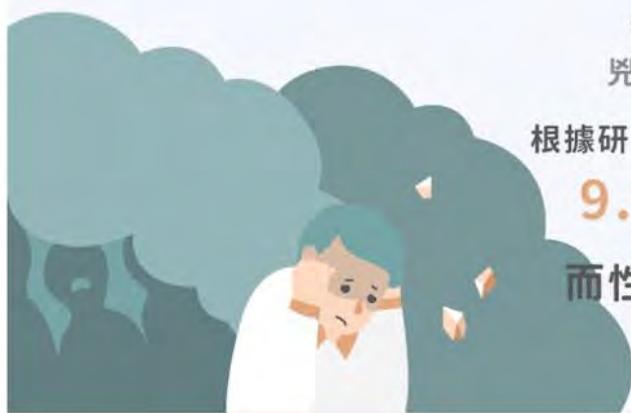
## 創傷後壓力症候群(PTSD) 是如何發生的？

PTSD 多數是因為...  
直接/間接經歷或目睹創傷事件而引發

例如：戰爭、天然或人為災難、綁架、  
兇殺、嚴重身體傷害、虐待、性暴力...等

根據研究...

9.2% 受創民眾會發生 PTSD  
而性侵/戰爭/監禁/屠殺倖存者  
盛行率更高達 33~50%



經歷重大創傷後，短時間內可能出現回憶創傷事件、  
惡夢、嚴重焦慮...等狀況是人之常情，但如果你：

- 1 症狀持續惡化
- 2 持續了幾個月甚至幾年
- 3 影響到日常工作與社會功能

就有可能罹患了 PTSD

建議尋求心理或精神科專業的協助  
幫助自己從創傷事件中恢復



實際診斷還是以專業醫療  
人員的評估為主喔！

f MedPartner美的好朋友

資料來源：FB-MedPartner 美的好朋友 (下頁接續)

## 創傷後壓力症候群(PTSD) 可能有哪些症狀？

症狀通常在事件後 3 個月內開始產生  
主要分為以下 4 類：

### 創傷經驗再體驗



個案可能再夢見同樣事件發生，或在白天突然回憶起創傷事件而再度受創。

### 過度警覺



個案持續處在警戒狀態，變得無法專心、易怒、失眠、焦慮，甚至是自我傷害。

### 逃避及麻木



選擇避免回憶或接觸可能引發創傷事件回憶的人、事、時、地、物。

### 與創傷事件相關的 負向認知及情緒



聯想障礙、對創傷事件認知扭曲而責怪自我或他人、情緒低落、疏離他人。

如果這些症狀導致人際功能受損，並持續超過一個月以上，就有可能罹患 PTSD。  
但實際的診斷，需要精神科醫師進一步的評估。

### 有些個案可能會合併產生其他疾病

包含廣泛性焦慮症、恐慌症、慢性憂鬱性精神官能症、重度憂鬱症、物質相關疾患，以及身體化疾患…等。

# 訊息分享

## 創傷後壓力症候群(PTSD) 治療方式有哪些？

主要可分為**心理治療**&**藥物治療**

治療的 3 大方向

改善嚴重的  
情緒障礙

改善身體的  
不適症狀

協助個案回到  
正常工作與社交功能

### 心理治療

#### 1 支持性心理治療

- 傾聽個案傾訴，不批判也不介入，並給予肯定與正向鼓勵。
- 幫助安穩情緒、改善症狀、適應技巧…等。

#### 2 認知行為治療

- 透過與個案晤談擬定治療策略，包含心理教育、暴露、認知重建、焦慮管理等。
- 一般認為有顯著的改善效果。

#### 3 精神動力取向心理治療

- 解析個案與父母的依附關係、分離焦慮、兒童期創傷、對治療師的移情表現等，達到改善症狀與幫助個案自我覺察。

### 特殊治療

#### 1 動眼減敏重整療法

- 可視為變化型的認知行為治療。
- 在治療師引導下專心回憶創傷記憶，同時透過治療師特殊指令，眼睛追蹤治療師的手指移動改變視野。
- 有助大腦資訊傳遞與重整，幫助重建記憶。

#### 2 藝術治療

- 與治療師進行互動式繪畫、雕塑、沙遊。

#### 3 放鬆訓練

- 藉著想像與自我暗示，放鬆身體與情緒。

### 藥物治療

#### 1 選擇性血清素受體阻斷劑 (SSRIs)

- 目前的第一線用藥
- 副作用較傳統三環抗鬱藥 (TCA) 少
- 對再體驗&逃避症狀有幫助，對麻木症狀則需要一段時間後才有反應
- 常見副作用：腸胃不適、噁心、性功能障礙

藥物治療還會考量個案對藥物的反應、是否發生合併症，醫師也可能更換或增加其他輔助藥物。

MedPartner 美的好朋友

# 會務分享

行事曆 110/01/01 - 110/05/31

110年度身心障礙者職業訓練-專業汽車美容班-  
開班

日期：110/05/03

地點：車容坊林口站

110年度「桃園市社區樂活補給站」服務計畫

日期：110/4-6月

110年度「桃園市心智障礙綜合性運動大會」

日期：110/05/22

地點：桃園區永順國小

# 本期活動



四月份樂活

客家美食及中  
式餐點料理訓  
練



四月份樂活

地方巡禮及戶  
外心靈-溪頭台  
大實驗林

# 本期活動



四月份樂活

舞動的手



四月份樂活

舞動青春

# 感謝捐款

110年1月~110年3月

侯○欣	10,000
事欣科技(股)公司	75,000
張○誼	100,000
沈○好	50,000
黃○津	10,000
洪○美	30,000
趙○嫻	20,000
許○文	5000
童○霖	8000
聯新國際醫院	50,000

(下頁接續)

# 感謝捐款

110年1月~110年3月

邱○吟	5000
侯○欣	100,000
吳○之	33,000
黃○強	20,000
周○玲	30,000
錦鈺有限公司	3000