

您不可不知的潛意識傷痛

身心內科 張漢章醫師

# 創傷後壓力症候群

是指經歷過或目睹威脅生命安全或嚴重身體傷害之重大災難事件後(如:921大地震、八八風災、身體傷害、空難、重大車禍、氣爆事件...等),身心產生失調,引發之莫名無助感、強烈害怕和揮之不去的恐怖記憶及思想,進而影響到日常生活功能與作息。



關懷可以讓愛像燭光  
明亮而溫暖

個案症狀包括 ※會刻意避開引發創傷事件的：人際活動、話題、記憶的回想、地點或是類似的場景...等。

※身心容易有：(1)反覆的痛苦回憶、(2)作惡夢與睡眠障礙、(3)警覺性過度提高、(4)注意力不集中、(5)容易有驚嚇、負面思考、緊張...等

急性期階段 症狀持續時間少於三個月；若症狀持續時間大於三個月則會變成慢性心理障礙或可能造成憂鬱傾向。