

112132015黃紹華

PTSD不是玻璃心，而是一種大腦受傷！

一、什麼是PTSD？

- 創傷後壓力症候群(posttraumatic stress disorder)，簡稱PTSD。
- 是一種因為曾經歷、目睹或得知嚴重創傷事件而引起的心理疾病。
- 常見創傷來源包括：戰爭、車禍、性暴力、家暴、自然災害、目睹死亡等
- 可能在事件發生後迅速出現，也可能延遲數月或數年才發作。

四、PTSD症狀的持續時間

- 急性PTSD：症狀持續少於3個月。
- 慢性PTSD：症狀持續3個月或以上。
- 延遲發作型PTSD：創傷事件後至少6個月才初次出現症狀。

二、PTSD的四大症狀

<p>1.經驗再現 持續而不受控制的回憶創傷事件。 eg:惡夢</p>	<p>2.逃避 減少與他人的情感連結，以防止觸發創傷回憶。</p>
<p>3.過度警覺 持續處於高度的警戒狀態，容易驚恐，難以放鬆。</p>	<p>4.負面情緒和情感 對自己和他人產生負面的看法，出現對未來的恐懼、失去興趣、感到孤獨等情緒。</p>

三、PTSD常見的4大病因

<p>1.神經生物學因素</p> <ul style="list-style-type: none"> • 神經內分泌系統變化：PTSD患者的腎上腺素和皮質醇，會受到影響。 • 腦部變化：腦部結構和功能的改變。 eg:杏仁核和海馬迴。 	<p>2.心理因素</p> <ul style="list-style-type: none"> • 心理健康狀態：先前的心理健康狀態和個性特徵，是有可能影響對創傷的適應能力
<p>3.基因因素</p> <ul style="list-style-type: none"> • 遺傳風險：遺傳因素會使某些人更容易在受到創傷性事件後發展出PTSD。 	<p>4.社會支持</p> <ul style="list-style-type: none"> • 支持系統：缺乏適當的社會和情感支持，可能增加罹患PTSD的風險。