

# 創傷後壓力症候群

## Care of Patient with Posttraumatic Stress Disorders

---

### 一、什麼是創傷後壓力症？

創傷後壓力症候群是一種嚴重的焦慮疾患，往往於經歷戰爭、天災、人禍、暴力攻擊、遭受強暴或交通事故等創傷經驗後，出現害怕、無助或恐怖感等情緒反應超過一個月以上，且損害社會、職業或其他重要的功能，嚴重時會出現濫用藥物或酒精。

### 二、創傷後壓力症的典型反應：

- (一) 經驗重現：反覆出現與創傷事件有關的影像、想法及感覺。
- (二) 逃避麻木：出現持續逃避與創傷有關的刺激，如：逃避觸及類似災難有關之人事物。
- (三) 過度警覺：出現難以入睡、易怒、過度驚嚇、過份警覺及注意力無法集中等。

### 三、創傷後壓力症候群的治療：

- (一) 心理治療：採支持與接受的態度，教導肌肉放鬆法、深呼吸及腹式呼吸協助緩解焦慮程度；提供認知行為治療運用於生活情境，矯正其不適應想法，學習新的因應方式。
- (二) 團體治療：經由團體分享創傷經驗，從成員回饋中獲得支持，重新自我統整，並提昇自我價值感。
- (三) 敘事治療：引導個案在安全的環境下敘說創傷經驗，以想像的方式直接面對過去令人恐懼害怕的記憶與情緒，以改善創傷症狀。
- (四) 家族治療：活化支持系統，促進家屬提供正向及適當支持，協助受創者處理婚姻及家庭危機。
- (五) 藥物治療：依醫囑給予抗焦慮劑及抗憂鬱劑等藥物治療，以改善創傷症狀、焦慮及憂鬱等症狀，並可提升其他治療效果。

### 四、創傷後壓力症候群的照護：

- (一) 自我調適：
  - 1．尋找周圍可用的支持體系協助，如：尋找親友或專業人員協助，並談談自己的感受。
  - 2．處理事物先從較容易的部份著手，不要一次處理太多事。
  - 3．強化自我照顧功能，規律運動正常飲食及作息。
  - 4．學習放鬆技巧：聽音樂、打坐、瑜珈或肌肉放鬆技巧等。
  - 5．不要使用酒精、毒品來緩解壓力。
- (二) 親友的幫忙：
  - 1．以正向及接受的態度同理病人感覺，傾聽並鼓勵其表達感受，但不要急於給建議。

2. 提供安全與支持，幫忙收集相關醫療資源資訊；必要時協助病人尋求專業人員幫忙。

參考資料

- 林佳慧、孫吟蓁、曾雯琦、蔣立琦 (2012) · 以家庭為中心的創傷後壓力之照護 · 護理雜誌，59(3)，5-10。
- 陳增穎 (2013) · 創傷治療的新取向－敘事暴露治療之發展與研究綜探 · 諮商心理與復健諮商學報，26，129-161。
- Seppälä, E. M., Nitschke, J. B., Tudorascu, D. L., Hayes, A., Goldstein, M. R., Nguyen, D. H., & Davidson, R. J.(2014). Breathing-based meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in US military veterans: a randomized controlled longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress, 27*(4), 397-405. doi:10.1002/jts.21936.
- Studley, B., & Chung, M. C. (2015). Posttraumatic stress and well-being following relationship dissolution: coping, posttraumatic stress disorder symptoms from past trauma, and traumatic growth. *Journal of Loss & Trauma, 20* (4),317-335. doi:10.1080/15325024.2013.877774.

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係  
(資料來源取自臺北榮民總醫院健康 e 點通)

臺北榮總員山分院 關心您

市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107

諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

創傷後壓力症候群之個別護理指導單張

病歷號:\_\_\_\_\_

姓名:\_\_\_\_\_

於下述就醫日期至台北榮總員山分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬及病患簽名	指導者簽名