multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

SimplifiedChinese
资料

创伤后应激障碍
(Post traumatic stress disorder)

创伤后应激障碍 (PTSD) 患者通常会有严重的、长期的焦虑症状。这种症状是因患者亲身经历或目睹了创伤性事件而导致的，并且可能会随着患者遇到任何能联系到当时的创伤事件的事物而复发或恶化。这份资料提供了创伤性压力心理障碍的相关信息和能够获得的服务措施。

什么是创伤后应激障碍?

创伤后应激障碍是指人在经历了可怕的境遇或危及生命的境遇之后出现的一种严重病症。我们在生活中都会经历一些困境，但有时候这些经历的冲击性太大，对人的精神和情绪都会产生剧烈的影响。

事故发生的时候，当事人可能会感到无比害怕、惊恐和无助。他们可能亲眼目睹了现场有人死亡，或是受了重伤。创伤后应激障碍是一种焦虑症，即使危险情形已经过去很久，创伤后应激障碍的症状还是会持续发作。

是什么导致创伤后应激障碍?

下列事件均可导致创伤后应激障碍：

- 战争。
- 社会不公。
- 酷刑。
- 意外事故，例如飞机失事、车祸和工业事故；遇到子女在事故中丧生，父母会尤其感到痛苦。
- 虐待 — 包括强奸、性侵害、身体虐待和言语虐待。
- 暴力 — 包括家庭暴力、欺凌、跟踪、骚扰和绑架。
- 自然灾害，例如森林大火、地震、洪水和龙卷风。

什么人会患上创伤后应激障碍?

无论男女老少、或是拥有不同宗教信仰和文化背景的人都有可能患上这种疾病。并且，由于该疾病是由创伤性事件而非年龄因素引起的，任何年龄段的人都有可能患上创伤后应激障碍。

这种疾病有哪些症状?

每个人对于创伤性事件的反应不尽相同，因此，如何判断自己或别人是否正在遭受创伤后应激障碍呢？一般而言，这些症状可划分为三种：

1. 再次体验创伤性事件，这是最为常见的一种症状：
   - 他们会不断想起过去的创伤。
   - 他们会一再想起那次事件，一再做关于该事件的噩梦，或一再有记忆片断闪现。

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au
Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

2. 回避一切能联系到创伤的情景、地点或人物。他们可能会：
   - 足不出户，不再见亲朋好友，这会使人感到孤独和抑郁。
   - 难以信任他人，或是不容易有安全感。
   - 对于在创伤发生之前所喜欢的运动或娱乐休闲活动失去兴趣。
   - 不愿在感情上产生交集，尤其是对亲近的人变得冷淡。
   - 开始对于曾经发生的事情感到内疚和自责。
   - 无法记起创伤事件中的重要部分。
   - 认为他们的人生将是短暂而不快乐的。
   - 开始借用酒精和毒品来逃避不愉快的回忆。这在短期内看似有效，但长此以往却有上瘾的风险。

3. 睡眠不好、难以集中注意力、过度警惕。他们
   - 常常难以入睡、难以集中注意力或完成任务，这会对他们的工作或学业产生影响。
   - 有时脾气会更急躁易怒、过于警惕，他们会焦虑、不安、容易受惊。例如，他们会对突然响起的电话铃、突然出现的人极其敏感，或是一直过于警惕潜在的危险。

这些症状什么时候会出现?

这些症状通常在创伤事件发生后三个月之内出现，但也可能在事发后数年才发作。这些症状会持续数天、数月甚至数年。有的人可能几个月就可以康复，有的人则需要几年。

如果我患上创伤后应激障碍，我能获得哪些帮助?

这种疾病是可以治疗的，但是不是每个人都需要接受治疗。许多人在家人和朋友的帮助下就能复原，有很多方法可以治疗创伤：

- 保持锻炼、均衡饮食和充足睡眠尤为重要。
- 当你开始感到紧张，试着放松自己，通过深呼吸来帮助你的身体和心灵得到放松。
- 与家人和朋友保持联系，这能够使你更有归属感和安全感。
- 保持社交生活，与朋友和同事保持碰面。
- 继续参加在创伤性事件发生之前你所感兴趣的运动或娱乐活动。
- 谈谈你的感受，不要尝试隐瞒你正在经历的一切。
- 和你信赖的社区顾问或宗教顾问聊一聊。
- 每一天都腾出一点时间来做你喜欢的事情。

这些做法都可以帮助你建立一个比较规律而稳定的生活，但是有时候仅有家人和朋友的帮助还是不够的，如果你还是感觉紧张，请向精神健康专业人士寻求帮助，例如：

- 与当地的全科医生 (GP) 谈一谈，告诉他们过去发生的事情和你现在的感受。他们会建议你去找心理辅导员或治疗专家看诊。
- 个别辅导或小组治疗对此均有帮助。治疗学家和心理辅导员意在为你提供一个可信赖的环境，让你在讲述自己的故事时能有安全感。治疗可以帮助你接受和理解发生在你身上的创伤，并制定出相应的策略来继续你的生活，让你不需要回避他人、某些场所或活动。小组治疗环节可以让你和小组成员分享自己的想法，没人会指责你，而这有助于缓解你的孤独感。
- 药物治疗能帮助缓解抑郁和焦虑。可为患有创伤后应激障碍的病人开一些抗抑郁症药物，帮助他们缓解一些痛苦的症状。在你开始、停止或改变服用的药物之前，请务必向你的全科医生 (GP) 进行咨询。
- 有时可以结合心理咨询和药物治疗两种治疗方式。

什么是抗抑郁症药物?

许多不同种类的抗抑郁症药物都有助于缓解抑郁症的症状。合适的药物取决于你的年龄、症状和你当前服用的药物。

澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA) 推出的名为“认识抑郁症和抗抑郁症药物”(*Understanding depression and antidepressant medication*) 资料页上列有更多关于此类药物的详细信息。

为什么有的人不愿就医?

文化对于人们如何看待精神疾病起着非常重要的作用。要能克服社会对于精神疾病的歧视和障碍，让人们不再拒绝就医，这一点是非常重要的。有的人不愿就医，原因在于：

- 他们担心治疗只会让他们感觉更糟。
- 他们深信只要忘记过去发生的一切，他们的恐惧或愤怒情绪就会烟消云散。
- 他们不相信有任何事物能够对他们产生帮助。
- 他们认为自己有能力来面对这一切。
- 他们觉得寻求帮助是羞耻、懦弱的行为。
- 他们可能觉得尴尬，或是害怕别人不公正的评价。

有的人可能认为他们忙于工作，忙于家庭，没有时间。但是，为了你的健康，请务必抽出一点时间。

你如何才能帮助创伤后应激障碍患者?

- 聆听他们的诉说，不要指责他们。
- 给予支持，而非怜悯。
- 创伤性事件对他们的生活造成影响，对于这一点，你要表示理解。
- 不要责怪幸存者，你要对此表示理解，那毕竟是一起创伤性事件，这导致了他们某种特定的行为。
- 相信创伤后应激障碍患者所说的话。
- 你要知道你无法给予他们所需的所有帮助，你要鼓励他们寻求专业帮助。
- 照顾好你自己，确保你会继续过好自己的生活。
- 如果你目前正在帮助创伤后应激障碍患者，或是和他们住在一起，确保你自己可以获得其他人对你的情感支持。

需要更多信息?

需要口译员

笔译和口译服务 (TIS)

电话：13 14 50

精神健康服务和您所在区域电话簿上所列的 **24 小时急救电话号码**

Lifeline24小时电话心理咨询服务
提供心理咨询和信息服务的非政府组织。

电话：13 11 14

网址：www.lifeline.org.au

beyondblue: 全国抑郁行动组织
提供的信息包括抑郁症、焦虑症和相关紊乱病症、能获得的治疗方法和提供帮助的地点。

电话：1300 22 4636

网址：www.beyondblue.org.au

Sane Australia
全国性的精神健康慈善组织。提供相关信息，并通过全国性的免费热线电话为病人提供转介服务，同时还提供教育和研究资料。

电话：1800 18 SANE (7263)

网址：www.sane.org

在此添加本地联系方式

.....

.....

.....

澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)

电话：02 9840 3333

传真：02 9840 3388

网址：www.mmha.org.au

电子邮件：admin@mmha.org.au

澳大利亚创伤后精神健康中心 (Australian Centre for Posttraumatic Mental Health)
从网站可获取相关信息和资源：

www.acpmh.unimelb.edu.au

Carers Australia
一个专为护理人员提供信息、转介和教育资源的非政府组织。

电话：1800 242 636

网址：www.carersaustralia.com.au

联系您所在地区的：

- 全科医生 (GP)
- 精神健康中心
- 社区健康中心
- 当地医院的精神健康小组
- 跨文化精神健康中心/服务（Transcultural Mental Health Centre / Service）

  MMHA 可向您提供您所在的州或领地的相关机构的联系方式。

资料简介

这份资料是由澳大利亚卫生和老龄部 (Australian Department of Health and Ageing) 赞助、**澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)** 制作完成。本系列下的资料还包括：

- 精神病患者的照顾者
- 精神健康系统内消费者的权利和义务
- 文化认同与精神健康
- 通过医生寻求精神健康方面的帮助
- 精神错乱与药物和酒精问题
- 精神病患者的康复

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA