

# 急性壓力疾患( Acute Stress Disorder)

林口長庚醫院精神科 許世杰醫師

## 何謂重大創傷事件?

- 此人曾經驗到、目擊、或被迫面對到一或多種事件，這些事件牽涉到實際發生或未發生但構成威脅的死亡或嚴重身體傷害，或威脅到自己或他人的身體完整性。
- 此人的反應包含強烈的害怕、無助感、或恐怖感受。在兒童可能代之以混亂或激動的行為來表達。

## 對於壓力的急性反應之臨床表現：

對於壓力的急性反應主要症狀為焦慮和憂鬱，焦慮主要是對於恐怖經驗的反應而憂鬱是對親人的過世或財產的失落等的反應。

焦慮和憂鬱常一起出現。而其他可能出現的症狀包括麻木、失神、失眠、坐立難安、注意力變差、和一此自律神經高張的症狀如流汗、心悸和手抖的現象。而憤怒和情緒的無法控制也有可能發生。

在創傷事件下我們會有一些因應的策略和防禦機轉以降低情緒的反應。

逃避是最常見的因應策略，以避免接觸到會想起此創傷事件的人、事、物，甚至有社會隔離的現象出現。

否認是最常見的防禦機轉，以否認事情真得已發生或不記得當時的情境。

通常逃避和否認會隨著焦慮的降低而減弱，而創傷記憶會逐漸回想起來而人們可以談論創傷事件伴隨較少的痛苦。如果逃避和否認沒有隨時間減少的话就要考慮急性壓力疾患或創傷後壓力疾患的可能性。

此外有些人會使用較不適切的方式來減低創傷事件所引起的壓力如酒精或藥品的濫用、暴力行為、退化的行為等，如有這些現象需教導其適切處理壓力的方法。

## 盛行率：

急性壓力疾患的盛行率要視創傷的嚴重度及持續程度、及暴露於此創傷事件的接近程度而定。

## 病因：

並非每個人於相同的壓力下都會有相同的反應，而每個人的體質、先前的經驗和因應方式的不同佔部分急性壓力疾患的病因。

## 診斷：

急性壓力疾患(acute stress disorder)，並須包含下列幾項準則：

- A: 創傷事件。
- B: 解離症狀。

如主觀感覺麻木、疏離、或沒有情緒反應；對環境認知能力減少；失去現實感；失去自我感；無法回想起創傷事件的重要部分等。

- C: 創傷事件持續被再度體驗。如作夢、錯覺、或感覺過經驗再浮現等。
- D: 逃避創傷回憶。如思想、感受、談話、活動、地方、或人們等。
- E: 焦慮或警覺度增加。如睡眠困難、易怒、專注力不良過份警覺、過份的驚嚇反應、及坐立不安等。
- F: 造成重大痛苦或功能受損。
- G: 此障礙延續至少二天但不超過四星期，並在創傷事件發生後四週內即發生。

## 治療：

- **降低情緒的反應：**

鼓勵與親朋好友或心理專業人員談其情緒和感受。如其焦慮度太嚴重或嚴重失眠，可考慮短期使用鎮靜安眠藥。

- **鼓勵回憶創傷事件：**

可避免長期使用逃避或否認的因應方式以降低創傷後壓力疾患的發生率。

- 學習有效的因應技巧，避免使用不良的因應方式如酒精濫用等。

## 病程：

急性壓力疾患如處理不好，除了部分會進展到創傷後壓力疾患外，仍有不少的人會有憂鬱症、体化症、焦慮症、或酒精藥物的濫用等。故創傷事件後能早期處理其情緒障礙可減低之後的精神疾患。

以上載自林口長庚精神科系 <https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/PTSD-ASD.htm>