

急性壓力症 (Acute Stress Disorder)

定義： 急性壓力症是指在創傷事件發生後，產生一種強烈的害怕及無助感、令人不快及功能失調的反應。創傷事件是指受著真正的或具威脅性的死亡、重傷、或性暴力，患者可透過親身經歷、目擊或知道這事件發生在身邊重要的人身上等形式牽涉於創傷事件

症狀：

- 侵入性症狀
 - 創傷事件持續被再度體驗：如回憶、作夢
- 負面情緒
 - 持續地無法感受到幸福、滿足等正面情緒：對未來悲觀
- 解離症狀
 - 失去現實感及自我感：如處於恍惚狀態
 - 無法記起創傷事件一個重大情節
- 逃避症狀
 - 努力避免與創傷事件相關的記憶、感覺、地方、人物、活動等
- 警醒症狀
 - 睡眠困難、易怒行為、過度警覺、專注力問題、過份的驚嚇反應等

這些症狀在創傷事件後持續三天至一個月

成因：

- 急性壓力反應通常由下列因素導致：
- 嚴重意外
- 突然喪親
- 創傷事件
- 性侵
- 家暴

並非每個人對於相同的創傷事件下有著相同的反應，急性壓力症的病因與個人的性格等質、先前的經驗和應對方式有關。

治療方法：

- (一) 藥物治療：藥物主要針對幫助舒緩因壓力荷爾蒙引發身體不適症狀
- (二) 心理治療：認知行為治療，或透過輔導以探索自己在面對壓力和壓力症狀時可行及有效的方式

給患者的建議：

1. 暫停瀏覽及討論相關資訊，直至不安情緒減退為止
2. 嘗試練習靜觀或可以放鬆的活動

給家人的建議：

1. 家人儘量多瞭解急性壓力症的相關影響，多體諒患者，鼓勵患者主動求助
2. 如果患者症狀持續未有改善或變得嚴重，請盡快尋求精神科醫生和臨床心理學家的協助，以降低患創傷後壓力症的機會率
3. 家人儘量多認識患者所服的藥物及治療方向，陪伴患者覆診，並將患者情況如實告知醫護人員

有用資源：

受情緒及精神困擾的人士，如希望接受專科治療，可參考流程表

緊急求助熱線

- 明愛樂晴軒：2278 1016
- 社會福利署：2343 2255
- 明愛向晴軒：18288
- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 生命熱線：2382 0000