



浴火重生后的心灵该如何呵护?

创伤后应激障碍(PTSD)你应该了解一下

■本报记者 刘臻

在今年举行的汶川地震10周年纪念活动中,“创伤后应激障碍”被反复提及。李安也有一部电影《比利林恩的中场战事》,讲述了因为战争患上创伤后应激障碍的士兵们的经历。“创伤后应激障碍”究竟是个什么病?记者特地采访了衡阳市第二人民医院心理治疗师、心理咨询师王亮。



采访专家:衡阳市第二人民医院
心理治疗师、心理咨询师 王亮

专家简介:王亮,男,临床医学本科学历,精神科执业医师、心理治疗师、心理咨询师,美利华中美班学员,从事精神科工作5年,先后在重型精神科、老年精神科以及儿少科门诊等科室工作,熟悉各类人群常见心理问题和精神障碍的诊疗处理。2016年1月,被单位派至衡阳市中心医院进修急诊科;2018年4月,被单位派至中国第一家精神病医院广州市惠爱医院进修儿少科;2018年到美国精神科专家张道龙开展的“心理咨询师及精神科医生规范化培训”中美班参加学习;2019年进入衡阳市多所学校开展心理健康讲座。

A 劫余生后的心灵到底经历了什么

“我已经死过一回,就剩一个空壳在这里了!”64岁的左某(女)躺在衡阳某精神病医院的病床上反复说着这句话。

那是2014年7月15日19点多,广州大道南墩和公交车站北往南路段,一辆301路公交车突然爆炸起火,

警方勘查现场后发现2死32人受伤,和烧成空架子的公交车,第二日抓获犯罪嫌疑人。

据了解,患者左某和丈夫在党和政府的关怀救助下,在广州2家医院先后住院11个月才出院。虽然身体上的创伤已经慢慢痊愈,但

是他们受伤的心灵却始终无法安宁。

回家后的几个月,他们看到路上的公交车都害怕,不敢乘坐,经常夜间反复做噩梦,有时白天思绪也会闪回至当年那个火焰中的公交车上,直到一年后才渐渐地愿意坐车。

B 哪些人易患 PTSD?

精神与身体疼痛的双重折磨之下,夫妻俩来到了衡阳市第二人民医院就医。住院后,他们才得知原来这一切都是PTSD(创伤后应激障碍)在作祟。

什么是创伤后应激障碍?创伤后

应激障碍指在遭遇异乎寻常的威胁或灾难后延迟出现并长期持续的精神障碍。造成这种心灵创伤的应激通常指经历或目睹严重的自然灾害、残酷的战争、肉体酷刑等。如:医学研究人员、警察、重大案件现场

目击者、灾难余生人群等。

创伤后应激障碍的症状有时出现在三个月以内,但有时可能出现在创伤事件发生一年以后。

C 创伤后应激障碍有哪些表现?

创伤后应激障碍常与其他精神障碍伴随出现,如抑郁症、广场恐怖症、社交恐惧症、物质滥用等。

创伤后应激障碍的临床表现主要体现在四个方面:

1.反复体验创伤

症状包括:经常重温过去创伤经历,包括身体上的症状,如:心跳加

速或出汗;做噩梦;有令人恐惧害怕的想法。

2.回避

症状包括:远离可以勾起创伤经历的场所、事件或者物体;回避与创伤相关的想法和感受,避免触发症状,这些回避行为可能干扰患者正常的社会生活与学习。

3.高度警觉和过度反应

症状包括:容易受惊,被吓;感觉紧张,提心吊胆;睡眠障碍;容易激惹、愤怒。

4.认知和情绪上的症状

症状包括:难以记住创伤性事件的主要特征;关于自己和世界的消极想法;歪曲的感受如内疚或自责;丧失活动的兴趣。

E 治疗 PTSD,须药物+心理咨询双管齐下

王亮表示,药物治疗(SSRI类)+心理治疗是目前治疗PTSD最有效的方法。药物可用于治疗创伤后相关症状,心理咨询旨在治疗失调的情绪反应,帮助患者从失能状态变为正常状态。

1.延迟暴露疗法,指通过实地或想象暴露诱发患者的情绪与躯体反应,并鼓励患者通过讲述自己的创伤性事件及症状,讨论与创伤相关的想法及感受来进行暴露与脱敏,学会区分创伤性事件及其他相似但并不危险的事件,获得对情绪及躯体反应的控制感,并学习放松技术。

2.认知行为疗法(Cognitive Behavioral Therapy, CBT):可使用CBT识别并分析容易引起躯体反应的创伤相关思维及回忆,并针对性地帮助患者学会放松。

3.团体咨询,将经历过相似创伤事件的患者聚集在一起,应用CBT、延迟暴露等方法进行干预。

同时,王亮指出,有条件的机构

可以借助专业设备进行治疗,例如让患者佩戴虚拟镜头观看与创伤性事件有关的影像资料,诱发躯体反应,并教会患者放松的方法。

经过一段时间系统规范的抗精神病症状治疗,并辅以心理治疗,目前左某有时能开始自己讲述和面对那段痛苦的回忆,饮食睡眠也改善了。但是,王亮也表示,对于左某夫妇而言,想要完全走出创伤后的阴霾,还需要继续接受治疗。

左某和丈夫的故事让记者唏嘘不已。作为社会大众,我们有时难免得接触或目睹或听闻这些一系列重大社会不良事件,尤其对于消防员、人民警察等特殊职业。那么,PTSD该如何预防?

王亮表示,首先我们需要正确科学认识PTSD,必要时寻求专业人士的帮助,通过改善应对机制,纠正负性认知,提高自身抗压能力,及时调整自己的情绪和心身行为。



D 女性患病率高于男性 病程长于男性

据介绍,PTSD女性患病率高于男性、病程长于男性,这与女性更有可能接触如强奸、人际暴力等创伤性事件有关。并非所有经历过创伤的个体都会罹患此障碍,仅有约1/3的个体在经历创伤事件后发展为PTSD。

先前存在焦虑、抑郁的个体更易罹患PTSD。个体经历创伤性事件之后,重新回忆创伤、处于过度警醒的状态可能是正常反应,不能过度诊断为PTSD。除了直接经历事件,还包括亲眼目睹事件、获悉亲友遭遇事件。

“美国军队中有一种工作叫做检尸官,负责将战场上散落的尸体部件大致拼凑完整后送还给死者家属。这类职业虽然不参与前线作战,但也是PTSD的易感人群。”王亮解释道。

决定个体是否发展为PTSD的关键因素并非创伤类型及严重程度,而是个体对创伤性事件的想法与感受。