

创伤后应 激障碍



Office of
Mental Health

目录

什么是创伤后应激障碍?	1
哪些人会出现创伤后应激障碍?	1
PTSD有什么症状?	1
诊断PTSD.....	2
复发性症状.....	2
逃避症状.....	2
促醒和反应症状	2
认知和情绪症状	3
儿童和青少年患者对创伤的反应是否与成年人不同?	3
儿童和青少年患者的症状.....	3
为什么有些人会出现PTSD，而其他人不会?	3
风险因素	4
恢复因素	4
如何治疗PTSD?	4
心理疗法	5
接触疗法.....	5
认知重构.....	5
药物.....	5
如何为出现PTSD的朋友或亲属提供帮助?	6

如何自我帮助?6

哪里可以寻求帮助?7

 纽约州心理健康计划名录.....7

 心理健康治疗计划查找工具.....7

如果我认识的人面临危机, 那该怎么办?8

PTSD研究的后续步骤.....8

创伤后应激障碍

什么是创伤后应激障碍(PTSD)?

PTSD是一些人在经历令人震惊、让人害怕或危险事件后出现的一种障碍。

人在创伤性场景之中以及之后感到害怕是正常现象。这种害怕会引发身体出现许多转瞬即逝的变化，来对危险作出反应，并帮助人避免在今后遭遇危险。这种“或战或逃”反应是一种典型的反应，意图是保护人免遭伤害。几乎每个人都会在创伤后出现一系列反应，但大部分人可以从这些症状中自然康复。持续出现问题的人可能会被确诊患有PTSD。即使不再存在危险，PTSD患者依然可能感觉压力或害怕。

哪些人会出现PTSD?

任何人在任何年龄都可能出现PTSD。其中包括参加过战争的退伍军人以及身体或性侵犯、虐待、车祸、灾难、恐怖袭击或者其他严重事件的幸存者。并非每个PTSD患者都经历过危险事件。有些经历（如一名亲人突然或意外死亡）也可能导致PTSD。

根据全国PTSD中心的数据，每100人中，约七或八个人会在一生中的某个时间点出现PTSD。女性出现PTSD的可能性比男性高。有些创伤会使人们面临较高的风险，而基因等生物学因素可能使一些人对比其他人更容易出现PTSD。

PTSD有什么症状?

症状通常在创伤性事件发生后的3个月内开始出现，但有时候会更晚开始。症状被视为PTSD的前提：持续时间超过一个月，严重程度足以对人际关系或工作中的机能行使产生干扰。这种疾病的发展过程因人而异。

有些人会在6个月内康复，而其他一些人的症状持续时间要长得多。对于部分人，PTSD会变成一种慢性病（持续）。

在帮助心理疾病患者方面拥有丰富经验的医生（例如精神病医生或心理医生等）可诊断PTSD。

成年人必须出现以下所有情况，且持续时间至少为1个月，才能确诊PTSD：

- 至少出现一次复发性症状
- 至少出现一次逃避症状
- 至少出现两次促醒和反应症状
- 至少出现两次认知和情绪症状

复发性症状：

- 闪回——反复重新体验创伤，其中包括心脏剧烈跳动或出汗等身体症状
- 噩梦
- 可怕的念头

复发性症状可能导致人的日常生活习惯出现问题。这些症状会从患者自身的思维和感觉开始。会让人想起创伤性事件的话语、物品或场景也可能引发复发性症状。

逃避症状：

- 远离让人想起创伤性经历的地点、事件或物品
- 逃避与创伤性事件相关的念头或感觉
- 让人想起创伤性事件的东西或场景可能会引发逃避症状。这些症状可能会导致患者改变自己的个人日常习惯。例如，在发生严重车祸后，经常驾车的人可能会避免开车或坐车。

促醒和反应症状：

- 很容易受惊
- 感觉紧张或“焦躁不安”
- 入睡困难和/或怒气爆发

促醒症状通常会持续出现，引发这种症状的并不是让人想起创伤性事件的因素。这些症状会使人感觉压力重重，怒气满满。这些症状可能使人难以开展日常活动，如睡觉、进食或集中注意力。

认知和情绪症状：

- 很难回忆起创伤性事件的关键特征
- 对自己或对这个世界负面想法
- 扭曲的感受，如内疚或自责
- 对喜爱的活动丧失兴趣

认知和情绪症状会在创伤性事件后开始出现或进一步恶化。这些症状会使人感觉遭到朋友或家人的孤立或疏远。

在危险事件后，人很自然会出现上文所述的一些症状。有时候，患者会出现非常严重的症状，然后在数周后消退。这被称为急性应激障碍(ASD)。如果症状的持续时间超过一个月，对人行使机能的能力造成严重影响，且原因并非使用药物、心理疾病或事件本身之外的任何因素，那么患者出现的可能就是PTSD。一些PTSD患者在数周或数月内都不会出现任何症状。PTSD通常伴随抑郁、药物滥用或者一种或多种焦虑症。

儿童的反应是否与成年人不同？

儿童和青少年会对创伤出现极端反应，但他们的症状可能与成年人不同。对于非常年幼的儿童（6岁以下），这些症状包括：

- 在已经学会上厕所的情况下尿床
- 忘记如何说话或无法说话
- 在玩耍时重演可怕事件
- 对父母或其他成年人表现得异常粘人

年龄较大的儿童和青少年出现的症状通常与成年人较为相似。他们也可能出现干扰性的、无礼的或者破坏性的行为。年龄较大的儿童和青少年可能会因为没能预防受伤或死亡事件而产生负罪感。他们还可能产生报复的念头。

为什么有些人会出现PTSD，而其他人不会？

务必要记住，并不是每个经历过危险事件的人都会出现PTSD。事实上，大部分人无需干预就可以很快康复。

很多因素决定了一个人是否会出现PTSD。其中一部分是使一个人较容易出现PTSD的风险因素。其他一些因素被称为“恢复因素”，有助于减小出现这种障碍的

风险。在这些风险因素和恢复因素中，部分会在创伤前出现，其他一些则会在创伤性事件发生期间以及之后产生重要影响。

PTSD的风险因素包括：

- 经历危险事件和创伤
- 受伤
- 看到别人受伤或被害
- 儿童期创伤
- 感到害怕、绝望或极端恐惧
- 经历事件后获得的社会支持微乎其微
- 发生丧亲、疼痛和受伤或者失去工作或房子等事件后应对巨大的压力
- 存在心理疾病或药物滥用的既往史

可能减轻PTSD风险的恢复因素包括：

- 寻求其他人的支持，如朋友和家人
- 在经历创伤性事件后寻找支持团体
- 学会在面临危险时对自己的行动感觉良好
- 掌握应对策略，或者学会度过糟糕事件的方法，并从中学到教训
- 虽然感到害怕，但还是能够高效地行动和应对

研究人员正在研究各类风险和恢复因素的重要性，其中包括基因学和神经生物学。随着更多研究的开展，有朝一日，我们或许能够预测哪些人有可能出现PTSD，并加以预防。

如何治疗PTSD?

任何PTSD患者都务必要接受在PTSD方面拥有丰富经验的心理健康专业人士的治疗。主要治疗措施为心理疗法（“谈话”治疗）或药物，或者同时使用两者。每个人都存在差异，PTSD对不同的人产生的影响也不尽相同，因此，对一个人有效的治疗对另一个人未必有效。PTSD患者需要与心理健康专业人士合作，针对自己的症状找到最佳治疗措施。

如果PTSD患者持续经历创伤（如处于一种恶劣的关系中），则这两个问题都必须加以解决。其他持续存在的问题包括恐慌症、抑郁、药物滥用和自杀念头。

研究显示，来自家人和朋友的支持在康复中发挥出重要的作用。

心理疗法

心理疗法即“谈话”治疗。心理疗法有许多类型，但所有都涉及到与一名心理健康专业人士交谈，来治疗心理疾病。心理疗法可采用一对一的方式或者团体方式实施，通常持续6-12周，但也可能需要更长时间。

许多心理疗法都能为PTSD患者带来帮助。部分心理疗法针对PTSD症状，而其他一些则专注于社会、家庭或工作相关问题。医生或治疗师可能会将不同的疗法组合到一起，具体取决于每名患者的需求。

高效的心理疗法通常会强调一些关键要素，其中包括关于症状的教育、指导相关技能来帮助识别症状的诱因以及症状管理技能。有一种心理疗法被称为认知行为治疗(CBT)。

CBT包括：

- **接触疗法。**这种疗法有助于患者面对并控制自身的恐惧。该疗法让患者以一种安全的方式逐渐接触自己经历的创伤。该疗法使用事件的心理意象或文字记述，或者去事件发生地实地查看。治疗师使用这些工具来帮助PTSD患者应对自身感受。
- **认知重构** 这种疗法可帮助患者理解糟糕的回忆。有时候，患者记忆中的事件与实际发生的事件存在差异。患者可能会感觉内疚或羞愧，而实际上这并不是他们的过错。治疗师可以帮助PTSD患者用一种现实的方式来看待发生的事。

其他谈话治疗可以指导患者用有益的方式对引发PTSD症状的可怕事件作出反应。基于这一总体目标，不同类型的疗法：

- 围绕创伤及其影响开展教育
- 采用放松和愤怒控制技能
- 提供关于更高质量睡眠、饮食和锻炼习惯的建议
- 帮助患者识别和应对内疚、羞愧以及其他与事件相关的感受
- 专注于改变患者对自身PTSD症状的反应

药物

研究得最彻底的PTSD治疗药物包括抗抑郁药物，可帮助控制悲伤、担忧、愤怒和内心麻木感之类的PTSD症状。除了心理疗法，医生还可能在处方中开具抗抑郁药物和其他药物。其他一些药物可能会对特定的PTSD症状带来帮助。

例如，尽管哌啶嗪目前尚未获得FDA的批准，但研究显示，这种药物可以为睡眠问题带来帮助，尤其是噩梦（PTSD患者经常会做噩梦）。

医生和患者可通过合作找到最佳药物或药物组合，以及正确的药物剂量。查看美国食品和药物管理局网站(<http://www.fda.gov/>)，了解关于患者药物指南、警告或近期核准药物的最新信息。

如何为出现PTSD的朋友或亲属提供帮助？

如果您知道有人可能出现了PTSD，首先务必要帮助对方接受正确的诊断和治疗。您可能需要帮助对方进行预约，然后一起去医生处就诊。鼓励对方坚持治疗，或者在六至八周后症状未见改善的情况下寻求不同的治疗措施。

要帮助朋友或亲属，您可以：

- 提供情绪支持、理解、耐心和鼓励。
- 了解PTSD，这样，您就能理解朋友当前的处境。
- 仔细倾听。关注亲属可能引发PTSD症状的感受和处境。
- 分享积极的内容使对方分心，如散步、远足和其他活动。
- 提醒朋友或亲属：随着时间的流逝和持续的治疗，他或她能够好转。

如果对方提到死，或者表示想死，决不能视而不见。联系您朋友或亲属的治疗师或医生，来获得帮助，或者致电联系全国自杀预防生命热线(1-800-273-8255)，TTY: 1-800-799-4TTY (4889)；或者，如果出现紧急情况，请拨打911。

其他几种治疗措施同样能带来帮助。PTSD患者应当与心理健康专业人士讨论所有治疗选项。应通过治疗让患者掌握症状管理技能，并帮助他们参与出现PTSD前喜爱的活动。

如何自我帮助？

迈出自我帮助的第一步可能非常困难。务必要认识到，尽管可能需要时间，但通过治疗，您能够实现好转。

要自我帮助：

- 与您的医生讨论治疗选项。
- 参与轻度体力活动或锻炼，来帮助减轻压力。

- 为自己设定现实的目标。
- 将较大的工作任务分解为多个较小的部分，设定一些优先事项，然后尽自己的努力去完成。
- 尽量和其他人待在一起，向值得信赖的朋友或亲属吐露心声。
- 将可能引发症状的因素告诉其他人。
- 请记住，您的症状会逐步好转，而不会立即好转。
- 识别和寻找可产生安慰效果的场景、地点和人。

哪里可以寻求帮助？

如果您不确定自己可以去哪里寻求帮助，请咨询您的家庭医生，或者联系来自下列团体的人员：

- 心理健康专科医生，如精神病医生、心理医生、社工或心理健康咨询师。
- 健康维护组织
- 社区心理健康中心
- 医院精神病科室和门诊诊所
- 大学或医学院的心理健康项目
- 州立医院门诊诊所
- 家庭服务、社会机构或神职人员
- 同伴支持团体
- 私营诊所和机构
- 雇员援助项目
- 地方医疗和/或精神病学协会

纽约州心理健康计划名录

心理健康计划名录提供关于州心理健康办公室(OMH)在纽约州内运营、发布许可或注资的所有计划的信息。这个网站包含三个搜索选项：基本搜索、进阶搜索和完整名录。可在“Support（支持）”选项卡中查看所有计划的定义，还可获得名录方面的帮助以及关于计划数据收集的信息。查找您附近的服务：在omh.ny.gov查找计划应用程序

心理健康治疗计划查找工具

该在线资源由药物滥用和心理健康服务管理局(SAMHSA)提供，用于查找心理健康治疗机构和计划。“行为健康治疗服务查找工具”的“心理健康治疗查找工具”

部分列出了为心理疾病患者提供心理健康服务的机构。找到位于您所在州的机构：<https://findtreatment.samhsa.gov/>

如果我或我认识的人面临危机，那该怎么办？

如果您产生自我伤害的念头，或者知道有人这么想，请立即获得帮助：

- 如果您面临危机，急诊室医生可以提供临时帮助，并指导您应当去哪里以及如何获得进一步的帮助。
- 拨打911或前往医院急诊室，或者请一位朋友或家人帮助您做这些事。
- 拨打全国自杀预防生命热线免费电话：1-800-273-TALK (1-800-273-8255)，每天24小时有人接听；TTY：1-800-799-4TTY (4889)，与一名接受过培训的咨询师讨论。
- 致电联系您的医生。
- 切勿让自杀者独处。

PTSD研究的后续步骤

过去十年，研究人员专注于理解PTSD的心理和生物学基础。他们还研究为什么人会对创伤出现各种各样的反应。NIMH注资的研究人员正在：

- 利用来自紧急护理环境中创伤患者的数据，更好地了解未康复患者出现的变化（对比症状自然好转的患者）
- 了解学习、身体变化乃至睡眠对恐惧记忆产生的影响
- 防止在经历创伤后短期内出现PTSD
- 确认哪些因素决定了PTSD患者会对哪种干预措施产生良好的反应，目的是形成更为个人化且高效的治疗措施

随着基因研究和大脑成像技术的持续完善，研究人员可以更精确地指出大脑PTSD的开始时间和开始位置。然后，这种理解可以形成更好的针对性治疗，来满足每名患者的个人需求，甚至可以在这种障碍造成伤害前加以预防。

纽约州心理健康办公室感谢全国心理
健康研究所提供本手册包含的信息。

2018年7月

关于纽约州任何地点心理健康服务的疑问或投诉，请联系：

纽约州心理健康办公室
客户关系部
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)

要了解您所在社区心理健康服务的信息，请联系离您最近的纽约州心理健康办公室地区办事处：

西纽约办事处
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

中纽约办事处
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Hudson River办事处
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Long Island办事处
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

纽约市办事处
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

面临危机？
向我们倾诉。

编辑短信“Got5”发送至741741

全国自杀预防生命热线
1-800-273-TALK (8255)

每周7天、每天24小时
有人接听（免费）。

该服务向所有人提供。
所有来电均保密。

TTY号码：
1-800-799-4TTY (4889)

联系OMH



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



要了解关于本出版物的其他信息，请联系

NYS OMH社区服务外展和
公共教育办公室
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)
www.omh.ny.gov