

什麼是

創傷後壓力症



人面臨災難等重大事件後

可能產生急性壓力症，若持續超過一個月，會演變為創傷後壓力症。

主要症狀包括

易怒、過度警覺、失憶、易受驚嚇、惡夢、失眠、性格大變、情感解離、麻木感、逃避會引發創傷回憶的事物等。

有情緒很正常，但若嚴重影響生活請尋求專業協助



我需要專線、心理資源幫助
有沒有相關資源



心理諮詢專線

衛生福利部 1925 安心專線
(24小時免付費)

心理諮商資源



心據點

至心快活心理健康學習平台查詢
聯絡各地衛生局社區心理衛生中心

若有需要，千萬別害怕求助；一起關心身邊的人



我有創傷後壓力症 我該如何幫助自己



向醫生或是心理專業人員抒發

感到悲傷、失眠、長期處於生氣狀態，
或這些情況嚴重影響日常生活，請尋求
醫生或心理專業人員幫助，並請醫生檢
查，以確定是否患有其他疾病。

一般對創傷事件的反應會在幾個月後自然改善，不至
於留下嚴重的後遺症，甚至影響工作、生活，若其持
續過長的時間，就有可能導致精神上的失調，要注意



我身邊的人感到哀傷、沮喪 我該如何幫助他



陪伴、傾聽

讓身邊的人把情緒感受跟想法說出來，
若發現有就醫的需求可鼓勵、陪伴就醫。

不批判不講道理

傾聽時試著同理對方感受，勿強加自己的
價值觀於他人身上。

一起用尊重、同理的態度，讓這個世界更加溫柔

