

0121震後

心理重建及 諮詢 Q & A

臺南市政府衛生局





Q1: 何謂創傷後壓力症候群 (Post-traumatic stress disorder; PTSD) ?

定義

是指一個人在面臨創傷事件、重大災難等重大事件後，產生身體上、心理上的巨大恐懼，導致心理狀態失調之後遺症。



Q1：何謂創傷後壓力症候群（Post-traumatic stress disorder; PTSD）？

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。



Q1: 何謂創傷後壓力症候群 (Post-traumatic stress disorder; PTSD) ?

情緒反應

地震結束後，感覺到事件好像又在眼前發生了一次，閉上眼可能又仍感覺到看到當時的情景。或者在夢中反覆回到當時事件場景。因此，容易睡眠不好，容易經常做惡夢，或時常會感覺彷彿事情又要發生。



Q1: 何謂創傷後壓力症候群 (Post-traumatic stress disorder; PTSD) ?

後續影響

大部份的人並不會產生創傷後壓力症候群，以多數人來說，創傷後壓力症候群始於事件發生後三個月。某些人可能在事件過後六個月或甚至一年才會出現創傷後壓力症候群跡象，後續會在幾個月後自然改善，不至於留下嚴重的後遺症。



Q2：我有創傷後壓力症候群，我能 做什麼來幫助自己？

如果您有可怕的回憶、或使您感到悲傷、失眠、長期處於生氣狀態，使您無法從事日常作息以及過正常的生活，請趕快尋求醫生或心理專業人員幫助。

6

Q3：有沒有心理諮詢專線可以幫助我？

A：

 **衛生福利部安心專線1925（依舊愛我）** 

24小時免費心理諮詢服務

 **生命線1995及張老師1980專線**

 **衛生局心理諮商免付費服務預約專線：**

06 - 3352982 (上班時間撥打)

情緒困擾時可打24小時免費

安心專線

1925

(依舊愛我)⁸

臺南市政府衛生局 關心您

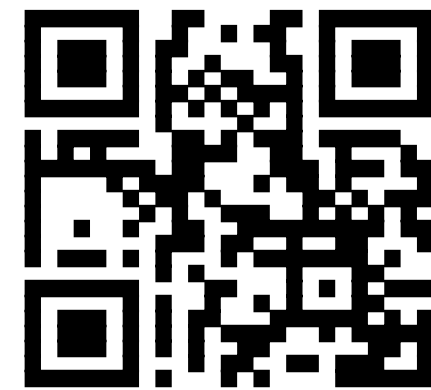


台南民眾每人每年2次

免付費心理諮商

06-3352982

臺南市政府衛生局 關心您



歡迎民眾
來電預約



簡單6個題目

使用心情溫度計 了解心理狀況

臺南市政府衛生局 關心您

