

車禍之後我怪怪的

創傷後的自我照顧

輔導老師，您好：

我是大三的史丹利。自從發生車禍後，我發現自己變得膽小，不敢騎車，連過馬路聽到車聲我都會變得很緊張。大家都安慰我這只是暫時的，時間久就沒事了。但我真的覺得很害怕，有時候還會夢到我出車禍的場景。我同學說我可能有創傷後遺症。真的是這樣嗎？我該怎麼辦呢？

By 有陰影的史丹利

親愛的史丹利，你好：

謝謝你的來信！希望你的身體狀況一切都好。我想經歷車禍的你當時一定很害怕，而要克服車禍帶給你的恐懼，一定很不容易也需要勇氣。雖然不是每個人在面對相同的壓力時都會有相同的反應，但是通常剛發生重大創傷事件的當下或不久，的確會出現一些如害怕、緊張等心理反應，這個時候可能還要忍受傷口癒合的疼痛，確實壓力不小。一般來說這些症狀會隨時間減緩，並非一定會發展成心理障礙。不清楚你的症狀持續了多長時間，這邊提供你一些和創傷壓力有關的資訊和自我照顧方法，希望對你有所幫助，走過這段歷程。

什麼是創傷後壓力症候群(PTSD)

創傷後壓力症候群是指人在經歷或目擊極大創傷事件之後，持續感到害怕進而出現一些症狀影響身心。通常受PTSD困擾的人會不由自主地回憶起自己的創傷事件，反覆做噩夢。他們會想要逃避這些創傷，在情感上會變得麻木，失去興趣。有的人可能變得暴躁易怒，或一直感覺到害怕自責，也容易受驚嚇。值得注意的是，這些症狀通常會在創傷經驗後的六個月內出現，並有持續超過一個月才會被診斷為PTSD。

我可以怎麼做？

從創傷中復原不代表完全遺忘痛苦的記憶和情緒，而是幫助自己在回憶起這段創傷經驗時能夠減少症狀的干擾，舒緩壓力同時也發現自己有能力繼續過未來的生活。你可以試試以下的建議哦！



- 有負面情緒是自然的，當身心反應出現時，運用一些技巧可以幫助自己回到當下，如深呼吸、說出眼前出現的物品名稱、抓取物品放在手心感受觸感等。
- 讓自己保持良好的作息，適當從事喜歡的活動來找回愉悅心情，避免過度依賴菸酒、藥物等。
- 創傷經驗也許會改變我們看待世界的眼光和生活目標，可以試著將自己的感受說給你所在意的人聽，讓他們理解自己。把想法和心情記錄下來也是個不錯的方法哦。
- 花些時間和朋友相處，來自身邊人的支持會帶給我們更多的勇氣去面對未來生活。

希望今天寫下的這些訊息能夠幫助你走過這段療癒的過程。如果發現自己出現類似PTSD的症狀，建議尋求醫療資源的專業協助，也非常歡迎你前來學生諮商中心，我們一起來找討論看看解決方法。

參考資料：Helping yourself to recover from trauma. (2019). Phoenix Australia. <https://www.phoenixaustralia.org/recovery/helping-yourself/>.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間