

# 如何帮助患者应对 PTSD

当一个人经历或目睹战争等可怕事件时，他们会感知到自己或他人处于极度危险之中，从而有患上创伤后应激障碍 (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD) 的风险。当某人患有创伤后应激障碍时，它会改变患者本人以及关心他们的人的生活。

创伤后应激障碍是一种心理健康状况，是一项人人都有可能面临的挑战。这并不是软弱的表现，而且这种情况也并不罕见。全球约有 3.54 亿成年战争幸存者正与创伤后应激障碍和/或重度抑郁症作斗争。\*

创伤后应激障碍的症状可能包括闪回、噩梦和严重焦虑，以及对事件产生无法控制的想法。这些症状可能不会随着时间的推移而消失，并且会使日常生活（包括工作或人际关系）变得非常困难。患有创伤后应激障碍的人可能会行为异常，容易生气，或者不想做以前喜欢做的事情，或发生其他潜在变化。

作为关心他们的人，您可能会对所看到的变化感到害怕和沮丧。您也许会对正在发生的事情感到愤怒，或者怀疑这个人能否会康复。这些感受和担忧很常见。

了解创伤后应激障碍非常重要，这样您才能理解它发生的原因、如何治疗以及您可以做些什么来帮助他们。

## 体征和症状

症状可能在个人目睹或经历可怕事件后迅速显现，也可能在数月或数年后才会出现。创伤后应激障碍可引起不同类型的症状，这些症状会随时间变化，而且会因人而异。症状通常分为四种类型：1) 侵入性记忆，2) 回避，3) 思维和心情的负面变化，4) 身体和情绪反应方面的变化。例如，这个人可能会：

- 感觉自己正在通过倒叙、噩梦或非常真实的记忆重温事件本身
- 远离那些会触发他们想起创伤事件的地方、物体或人
- 为创伤责怪自己，或难以回溯记忆，或觉得世界充满危险
- 感到非常不安，仿佛身处险境，或者经常感到愤怒或紧张

对于 6 岁及以下的儿童，他们的体征和症状还可能有：

- 通过游戏再现创伤事件或其细节场景
- 可怕的梦境，可能与创伤事件有关，也可能无关

创伤后应激障碍带来的压力可能会导致其他问题，如抑郁或酗酒或吸毒。

**请注意：**虽然导致创伤后应激障碍的许多因素不受个人控制，但在创伤后应激障碍症状出现后接受有效的治疗对于减轻症状和改善其日常行为而言至关重要。

## 如何提供帮助

您可能会感到无助，但您可以做很多事情。您可以通过以下方式提供帮助：

- 尽量多了解创伤后应激障碍。了解创伤后应激障碍如何影响人们，可能有助于您理解个人正在经历的事情，并能更好地应对。
- 告诉他们您愿意倾听，但如果他们不想表达，您也表示理解。
- 一起策划活动，比如吃晚餐或玩游戏。
- 一起散步、骑自行车或做一些其他体育活动，能有效激发体内的自然“愉悦”的荷尔蒙，并有助于清醒头脑。
- 鼓励与亲人联系。支持系统将帮助个人度过艰难的变故和紧张的时刻。
- 主动陪同患者参加支持小组或去看医生。您可以帮助跟踪预约并提供支持。

这个人可能不想要您的帮助。如果发生这种情况，请记住，回避倾向可能是创伤后应激障碍的症状。孤僻的人可能不想说话、不想参加集体活动、不想和其他人相处。给对方一些空间，但告诉他们您随时可以提供帮助。

## 应对愤怒或暴力行为

人可能会对很多事情感到愤怒。面对创伤时，感到愤怒是人之常情，但这种情绪可能会损害人际关系，并妨碍我们清晰思考。愤怒还会令人恐惧。当愤怒演变为暴力行为或虐待时，将构成危险。立即前往安全的地方并呼救。确保孩子们也处于安全的地方。

和愤怒的人交谈并不容易。您可以做的一件事是设置超时系统。这有助于您在生气时候找到恰当的表达方式。以下是具体的方法：

- 约定任何一方可以随时要求暂停。
- 约定当有人要求暂停时，讨论必须立即停止。
- 决定好用什么信号表示您想要暂停。这个信号可以是您说的一个词，也可以是手势。
- 同意告诉对方在休息期间您会在哪里以及会做什么。告诉对方您什么时候回来。

休息期间，不要关注自己的愤怒情绪，而是要冷静地思考如何讨论并解决问题。

回来后：

- 轮流谈论问题的解决方案。聆听时不要打断对方。
- 以“我”开头陈述，例如“我认为”或“我感觉”。以“你”开头陈述，可能会听起来带有指责。
- 对彼此的想法持开放态度。不要互相批评。
- 专注于你们都认为可行的事情。你们很可能都会有好主意。
- 共同商定将使用的解决方案。

## 改善沟通

如果您和创伤后应激障碍患者难以谈论感受、担忧和日常问题，您可以尝试以下更好的沟通方法：

- 清楚并切中要点。
- 保持乐观。责备和消极的言论对解决问题没有帮助。
- 认真倾听。不要争论或者打断他人。重复您听到的内容，确保自己能理解，如果需要了解更多信息，可以提出问题。
- 用语言表达您的感受。除非您清楚自己的感受，否则对方可能不知道您感到悲伤或沮丧。
- 帮助他们用语言表达感受。问他们：“你生气了吗？你伤心吗？你在担心吗？”
- 询问您可以提供什么帮助。
- 除非有人问您，否则不要给出建议。

## 关爱自己

变化会带来压力。照顾好自己可以帮助您更轻松地应对和维护自己的健康和幸福：

- 提醒自己没有人知道全部答案。有时感到无助是正常的。
- 如果事情进展缓慢，不要感到难过。您无法改变任何人。人必须改变自己。
- 不要放弃外面的世界。腾出时间从事您喜欢的活动和爱好。继续与朋友会面。
- 花些时间独处。找一个安静的地方，整理思绪并“充电”。
- 记住美好的事物。人们很容易因忧虑和压力而陷入困境。但不要忘记观察生活，要庆祝生活中的美好事物，无论是已经发生的，还是当下正在发生的。

## 获得支持

在困难时期，生活中有可以依靠的人很重要。这些人可以支持您。他们可以帮助您处理日常事务，例如接送孩子上学，或者关心理解您。向亲人、支持小组和组织以及医疗保健专业人士寻求帮助。



### 在您需要时为您提供关键支持

请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter), 获取更多关键支持资源和信息。

作者: Healthwise 员工医疗评论。Adam Husney 医学博士 (家庭医学)、Kathleen Romito 医学博士 (家庭医学)、Jessica Hamblen 博士 (创伤后应激障碍)。

#### 资料来源

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? [ptsd.va.gov/understand/common/index.asp](https://ptsd.va.gov/understand/common/index.asp). 访问日期: 2022 年 4 月 20 日。
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. [nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). 访问日期: 2022 年 4 月 20 日。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下, 请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供, 并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 142964-022024 OHC