

PTSD 的体征和症状

当有人目睹或经历令人震惊和深感痛苦的战争事件，并担心自己或他人的生命受到危险时，他们可能会患上 PTSD。

PTSD 是一种精神疾病，影响着全球数亿战争幸存者。^{*}其症状可能包括闪回、噩梦和严重焦虑，以及对个人所见或经历的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 PTSD 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。

PTSD 症状的强度会随时间变化且因人而异。当患有 PTSD 的人感到压力，或者遇到让他回想起过去经历的事情时，可能会出现更多症状。例如，他们可能会听到汽车回火的声音或看到新闻报道，并回忆起战斗经历、逃离家园或与亲人告别的情景。

PTSD 症状通常分为 4 种类型：

侵入性记忆可能包括：

- 反复出现的、不想要的、令人痛苦的创伤事件记忆
- 重新体验创伤事件，就像再次发生一样（闪回）
- 有关创伤事件的令人不安的梦境或噩梦
- 对某些让你想起创伤事件的事物产生严重的情绪困扰或身体反应

回避可能包括：

- 试图避免思考或谈论创伤事件
- 避开让你想起创伤事件的地方、活动或人

思维和情绪的负面变化可能包括：

- 对自己、他人或世界产生消极想法
- 对未来感到绝望
- 记忆问题，包括记不住创伤事件的重要方面
- 难以维持亲密关系
- 感觉与家人和朋友疏远

^{*} Hoppen, T. H., & Morina, N. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. Eur J Psychotraumatol. 2019; 10(1): 1578637. doi.org/10.1080/20008198.2019.1578637. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282. 访问日期：2022 年 4 月 20 日。

- 对曾经喜欢的活动缺乏兴趣
- 难以体验积极情绪
- 感觉感情麻木

身体和情绪反应方面的变化 (也称为唤醒症状) 可能包括:

- 容易受到惊吓
- 时刻警惕危险
- 自我毁灭行为, 例如酗酒或超速驾驶
- 睡眠困难
- 注意力不集中
- 易怒、愤怒爆发或攻击性行为
- 极度内疚或羞愧

对于 6 岁及以下儿童, 体征和症状还可能包括:

- 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

PTSD 带来的压力还会导致其他问题, 如抑郁、酗酒或吸毒。对于许多人来说, PTSD 的症状会随着时间的推移而减轻, 患者想起创伤事件的次数也会越来越少。然而, 解决创伤和治愈需要时间。如果可能的话, 在特别困难的情况下, 个人尽力照顾自己是很重要的。以下几点可以帮助他们做到这一点:

- 与亲人保持联系
- 寻求和接受他人的帮助和捐助, 包括必要的资源、健康和福祉
- 避免进一步接触创伤性事件, 例如限制接触新闻报道和社交媒体。(反复听到或看到创伤性事件的图像可能会让人心烦意乱并引发症状)
- 向线下或线上支持小组、精神健康专业人士或咨询师寻求帮助

虽然导致 PTSD 的许多因素不受个人控制, 但在 PTSD 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。如果症状持续超过一个月并/或发生恶化, 个人应该咨询医疗或精神健康护理专业人士, 或联系能够为他们提供心理健康服务的支持小组或组织。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。

资料来源

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? 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. 访问日期: 2022 年 4 月 20 日。
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. February 2020. helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm.
访问日期: 2022 年 4 月 20 日。
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. emergency.cdc.gov/coping/index.asp. 访问日期: 2022 年 4 月 20 日。
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 October 2019. apa.org/topics/traumatic-stress. 访问日期: 2022 年 4 月 20 日。
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 September 2019. emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp. 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 142983-022024 OHC