

## 創傷後恐懼症

雖然發生日本大地震及海嘯，不知不覺已有一個多月時間，但筆者相信今次慘痛的經歷，將會令日本國民畢生難忘，尤其是親歷其境的災民。正如當年四川大地震，除了傷害慘重外，筆者相信當中的一些傷者，可能患上創傷後恐懼症。

什麼是創傷後恐懼症？

據英國國際疾病診斷手冊（第十版），創傷後恐懼症有以下的診斷守則：

1. 患者曾親身經歷特別驚慄或災難性的壓力事件。
2. 患者心裏不斷重播這恐怖經歷或經常發惡夢，又或遇到相似的情景時，會回想起這件事和感到恐慌。
3. 患者會避開令他回想起當時情況的場景，以免不安再度浮現；不過，此舉動令日常生活有許多不便，包括影響工作、社交和其他生活層面。
4. 患者會出現下列情況：暴躁、忘記事件部分或全部經過、持續失眠或容易發脾氣和無法集中精神。
5. 在事發後六個月內，仍存在第 4 點提到的情緒問題。

不過，並非所有人經歷過嚴重或災難性事件後，都會出現創傷後恐懼症。如果性格較為脆弱或過去曾患上情緒病等，患病的風險會較高，且這些特點亦令患者病情較反覆和難以痊癒。不管如何，一旦發現自己或親友出現上述的病徵，應盡快尋求專業協助。

創傷後恐懼症有得醫嗎？

創傷後恐懼症是可以痊癒的。治療創傷後恐懼症，主要以藥物和心理治療為主。抗抑鬱藥、鎮靜劑和安眠藥都是較常使用的藥物，而心理治療的作用，主要是改變負面的思想和不理性，令患者可以放開心理枷鎖，重過正常的生活。無論那種藥物，患者都需要服用一個療程，並按醫生的指示完成，以防止復發。

筆者不知在當地的避難所內，到底有幾多人已經患上創傷後恐懼症；在沒有親身診斷下，筆者亦不知這批患者病情怎麼樣；筆者只可在此祝願這些患者及時得到適當的治療，並早日康復！

香港精神科醫學院李永堅醫生

刊載於《成報》6/4/2011