

困升降機 30 分鐘 3 周唔敢再搭

李小姐於一個月前，與數名住客被困於住所大廈的升降機內，歷時三十分鐘，期間不時聽到一些像是電纜扯斷的聲音，管理員卻沒有着意安慰她們；一名鄰居感到十分恐慌，不斷哭泣，冷汗直流。事後，李小姐有三星期不敢搭，每天走樓梯往返地下和三十多樓的住所兩遍，好不辛苦！她經常發噩夢，夢境和困有關，每逢下班時候，她就會擔心如何回家，並且浮現困的情景，人也慌張起來；她亦出現其他創傷後壓力症（PTSD）的徵狀。

心裏不斷重播恐怖經歷

據 WHO 國際疾病診斷手冊（第十版），創傷後壓力症有以下的診斷守則：

- 一、患者曾親身經歷一項特別驚慄或災難性的壓力事件。
- 二、患者心裏會不斷重播這恐怖經歷或經常發噩夢，又或遇到相似的情景時，就會回想起這件事和感到恐慌。
- 三、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。但是，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。
- 四、患者會出現下列情況：忘記事件部分或全部經過、持續失眠、暴躁或容易發脾氣，和無法集中精神。
- 五、在事發後半年內，仍有第四點提到的情緒問題。

英國 NICE 創傷後壓力症治療指南(2005 年版) 建議以 trauma-focused（對準創傷的）心理治療法及 crisis intervention（危機處理）來治療病徵維持四星期以上或具有嚴重病徵的創傷後壓力症患者及因大災難而引發的情緒病的人。以一對一的方法進行，維持一個療程。一些抗抑鬱藥和安眠藥也有幫助。

經過藥物和心理治療後，李小姐可以放開心理枷鎖，重過正常的生活。

香港精神科醫學院

李永堅精神科專科醫生

drwkle2@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>