

提早來訪的無常：

12.22.2010



青少年與創傷心理發展與系列演講
主辦單位：國立臺灣大學心理學系、國立臺灣大學社會工作學系
協辦單位：行政院國家科學委員會人文社會科學處

淺介創傷經驗、創傷後壓力症候群、 與創傷後成長

國立台灣大學 心理學系/所
陳淑惠

綱要

- 災難與心理創傷
- 創傷後適應
 - ◇ 災難的社會集體反應
 - ◇ 災難的個別反應
 - ◇ 創傷後壓力症候群
 - ◇ 創傷後成長

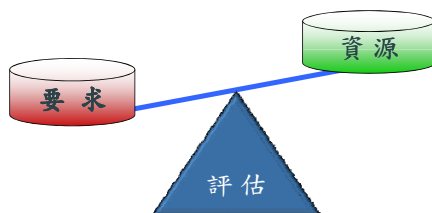
trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

2

壓力

- 適應環境的要求超過現有資源！！



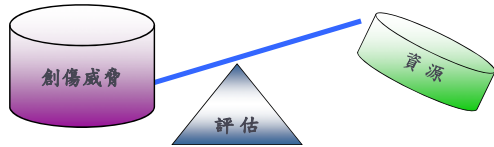
trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

3

創傷

- 突發嚴重的威脅，現有的資源（實質的與心理的）無法負荷



trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

4

災難/創傷情境之 急性壓力與創傷壓力症候群

在防備不充分或預期之外的災難情境中，

- 經歷或目睹傷亡可能性較高，
- 危機處理得宜或不當

→ 影響後續發展出創傷壓力反應（症）之風險

trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

5

災難 vs. 創傷

災難Disaster (Baum, 1991; Miller, 1998)

無預警性 / 瞬間性 / 極端危險性 /
不可控制性 / 集體受難性

創傷Trauma (Monahan, 1993; Terr, 1985)

- ◇ 非比尋常的 (extraordinary)
- ◇ 無法預測的 (unpredictable)
- ◇ 突發的 (sudden)
- ◇ 強力衝擊的 (overwhelming)
- ◇ 損毀解體的 (shattering)
- ◇ 不斷轉變的 (transforming)

1. 受災
2. 受創

trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

6

Natural Disasters during 1999-2008

- 國際紅十字會全球災害報告書 (2009) 指出：
過去十年裡，亞太地區的天災發生量最高，
佔全球之**38%**

[Asia Pacific region accounts for the most weight of **38%** of all reported natural disasters during 1999-2008 noted in the *World Disaster Report 2009*.]

IFRC (2009).

心理創傷的歷史觀

- 心智寄生蟲 Parasites of the mind (Charcot, 1897)
- 童年創傷 → 精神官能症 (Childhood trauma
→ Neurosis; Freud, Janet,...)
- 砲彈驚嚇 (Shell Shock), 戰爭耗竭 (Combat
Exhaustion), 戰爭官能症 (War Neurosis)
-
- PTSD (DSM-III, 1980)
-
- PTSD? (DSM-IV, 2013?)

心理創傷的歷史觀

人類的歷史是一部血淚史，
經歷創傷是必然的人類本質。

History is written in blood (and tears).
Experiencing trauma is an essential part of
being human

V. E. Frankl

生命若有意義，受苦亦有意義，
因為受苦有若死亡，
是生命中無以迴避的部分。
沒有苦難，生命難以圓滿。

*If there is a meaning to life,
there is a meaning to suffering,
since suffering, like death,
is an ineradicable part of life;
without them,
life cannot be complete.*

無以迴避的天災

天災 → 受災！

天災 → 心理受創？

受災內涵類型：

- ✓ 身體生命傷亡
- ✓ 財產流失
- ✓ 公共措施與運作損害，生活機能失常
- ✓ 心理創傷、情緒不安低落、與其他相關問題

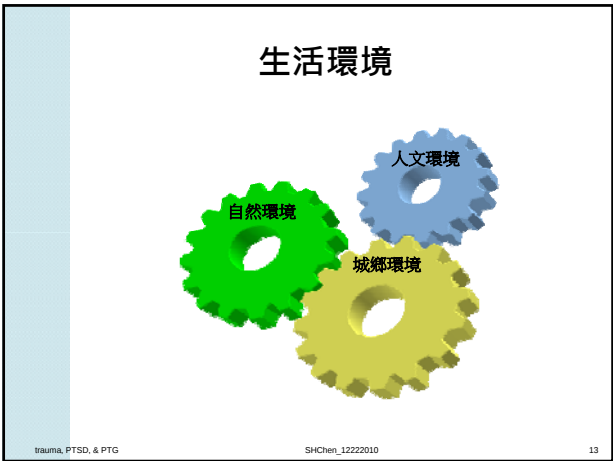
(Cao, McFarlane, & Klimidis, 2003; Chen & Wu, 2006;
Kato, et al., 1996; Rubonis & Bickman, 1991).

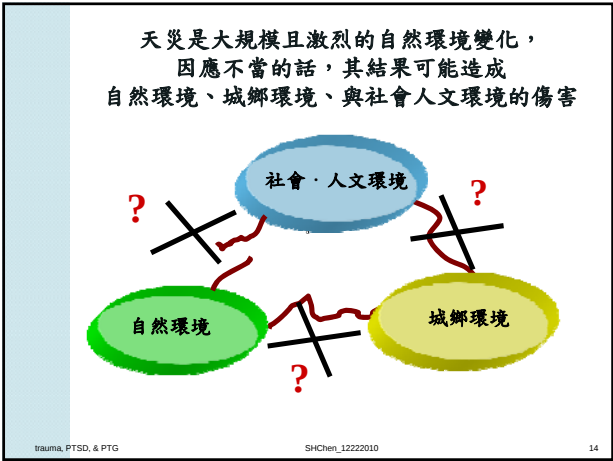
trauma, PTSD, & PTG

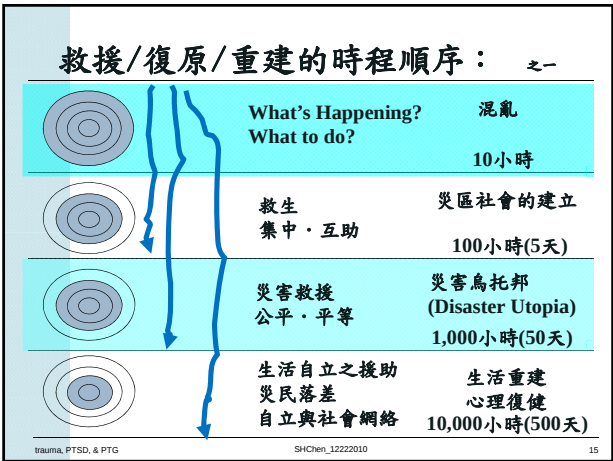
SHChen_12222010

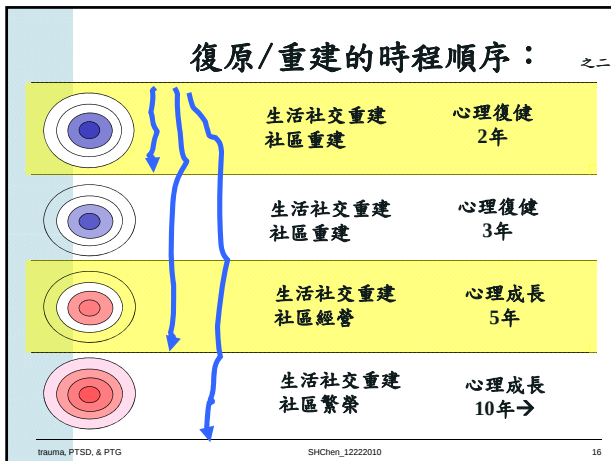
11

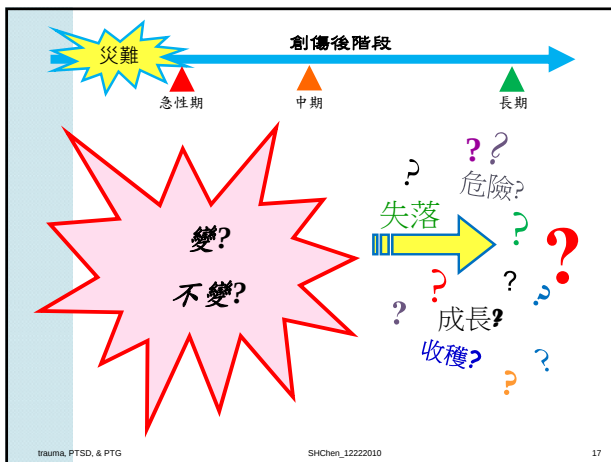
社會集體反應現象











大型災難的後創傷現象

短期：

- 災難烏托邦 Disaster Utopia

中長期：

- 週年紀念效應 Anniversary effect
- 創傷後壓力疾患(PTSD)、憂鬱(depression)、焦慮(anxiety)、行為偏差(conduct)等心理與行為問題

trauma, PTSD, & PTG SHChen_12222010 18

個體的受創、失落、分離反應

Responses to Traumas, Losses, Separations

心理創傷經驗與 PTSD 的盛行率

- 創傷經驗 (at least 1):
 - ◇ 60% in USA males, 50% in USA females
 - ◇ 80% 尋求臨床治療者
- Lifetime prevalence rates of PTSD:
 - ◇ 24-58% among trauma victim
 - ◇ 8-9% in general population
 - ◇ 15% partial PTSD
 - ◇ 3.4% chronic PTSD

trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

20

性別 & PTSD 盛行率

- PTSD 終生盛行率：
 - ◇ Overall 8-9%
 - ◇ M : F = 5% : 10.4%
 - ◇ Same trauma → PTSD M : F = 1 : 4
- 創傷類型、嚴重度、慢性程度：
 - ◇ M: war/combat trauma, more adulthood
 - ◇ F: sexual trauma, most childhood
- Treatment outcome: M : F = ?

(Kessler, et al. (1995): National Comorbidity Survey)

trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

21

心理創傷防治的考量

創傷類型 Trauma types



創傷特性 Trauma features



經歷的年齡 Age(s) experienced



創傷失落分離的反應

Responses to trauma, loss/separations:
peri-traumatic stress reactions, PTSD symptoms
depression & other symptoms
changes in personality & interpersonal relationships
Etc.

trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

22

創傷性事件類型

1. 重大天然災害

◇ 地震、土石流、風災、水災

2. 重大人為意外傷害

◇ 戰爭、車禍、空難、輻射污染

3. 暴力、虐待、性侵害等事件

4. 重要他人經歷創傷事件

trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

23

創傷特性

- 不可預測與不可控制性
- 明顯違背原先之基本信念及期待
 - 安全、身體完整性、信任、及正義
- 導致強烈負向情緒
 - 驚駭、恐怖、無助、失控等
- 導致身心壓力反應
 - 心跳加快、驚跳、暈眩、顫抖、失真感等

trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

24

PTSD的診斷準則 (DSM-IV-TR, 2000)

The stressor

- **Criteria A:** ■ Exposure to severe traumatic events
■ Peritraumatic emotional response

Responses

- **Criteria B:** reexperiencing the trauma (1)
- **Criteria C:** avoidance and emotional numbing (3)
- **Criteria D:** hyperarousal disturbance (2)

Duration

- **Criterion E:** duration (1)

Negative consequences

- **Criterion F:** functional impairment

Criteria B:

Re-experiencing the trauma (1)

- 和此創傷事件有關的難受念頭或影像，會在你不想要的時候跑進你的腦海中
- 出現和此創傷事件有關的惡夢或夢魘
- 感覺重新經歷創傷事件，表現出宛如此創傷事件再度發生的行為或感受
- 當你被喚起想到此創傷事件時，感到情緒難受（如感到懼怕、生氣、悲傷、罪惡等）
- 當你被喚起想到此創傷事件時，經驗到生理反應（如突然冒汗、心跳加快）

Criteria C:

Avoidance and emotional numbing (3)

- 試圖不去想起、談論、或感受此創傷事件
- 試圖迴避會提醒你想起此創傷事件的活動、人物、或地方
- 無法記得此創傷事件的重要部份
- 對重要活動明顯降低興趣或減少參加
- 感覺疏離或和周遭人隔絕
- 感覺情感麻木（如無法哭泣或無法有愛的感受）
- 感覺宛如你的未來計畫或期望不會實現（如你將不會有職業、婚姻、小孩、或長壽）

Criteria D:

Hyperarousal disturbance (2)

- 很難入睡或保持睡著
- 感覺焦躁不安或突然發怒
- 很難集中注意力
- 過度警覺
- 容易提心吊膽或驚嚇 (如當某個人走近你後面)

常見的創傷後壓力反應

- 插入性反應 (intrusive reactions)
- 逃避與退縮反應 (avoidance and reactions)
- 生理激發反應 (physical arousal)
- 哀悼反應 (grief reactions)
- 憂鬱現象 (depression)
- 生理症狀 (physical symptoms)

喚醒物

人
物
時
地

哀悼反應

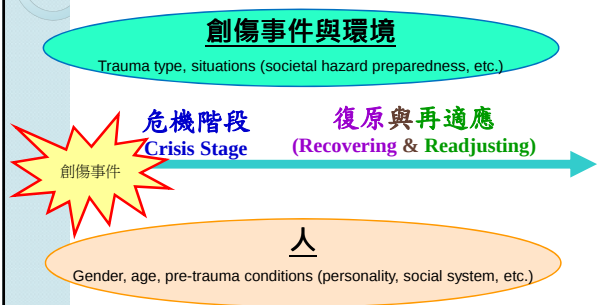
- 失去重要人事的正常哀悼
 - ◊ 生氣
 - ◊ 罪惡或悔恨
 - ◊ 思念逝者
 - ◊ 夢見逝者
- 複雜性哀悼 (complicated grief)

複雜性哀悼疾患

- 指稱延續過久且干擾身心甚鉅的哀悼反應：
 - 失落一年後，仍持續經歷到強烈的插入性思考
 - 強烈的痛苦情緒
 - 苦痛的思念
 - 過度強烈的孤獨及空虛感
 - 過度迴避引發回憶逝者的事情
 - 異常的睡眠障礙
 - 過度對個人活動失去興趣

創傷轉化的階段性考量

Stage-wise Consideration of Trauma Transformation



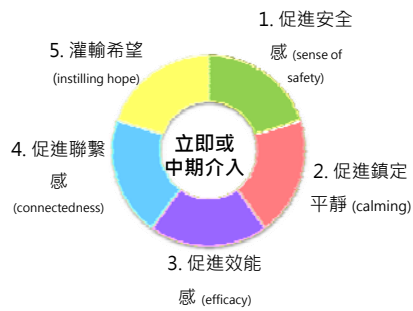
大型災難創傷 立即與中期介入的前提

- 大規模的毀滅/損失
- 蹂躪個人或社區的資源
(依附、經濟等層面的損失)
- 喪失疆域或疆域的安全感
- 戕害個人的意義、正義、與秩序感

人際創傷

Hobfoll, Watson, Bell, *et al.* (2007).

心理防治的五大原則與目標



Hobfoll, Watson, Bell, et al. (2007).

trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

34

心理防治的五大原則與目標



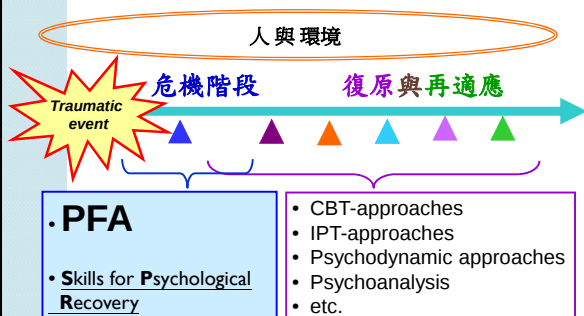
trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

35

創傷介入的階段性考量：

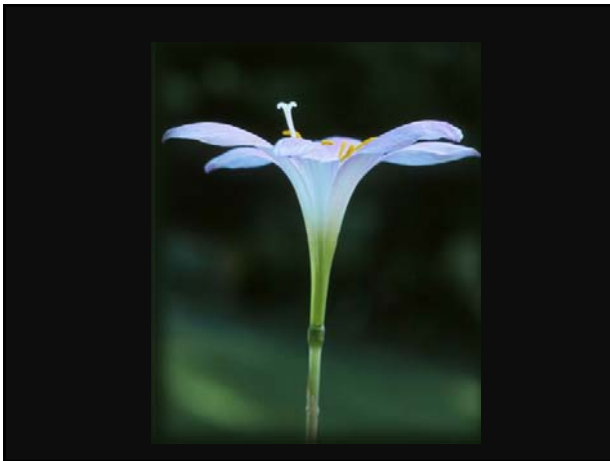
心理急救→心理復原→創傷心理治療



trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

36



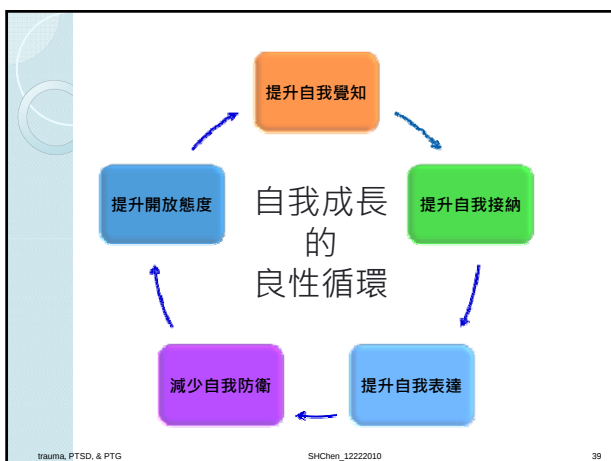
創傷挑戰了人的五個基本需求

- 安全感 Security
- 信任 Trust
- 掌控 Control / Mastery
- 尊重 Respect
- 親密感 Intimacy

創傷後成長

(Rosenbloom, 1999)

trauma, PTSD, & PTG SHChen_12222010 38



創傷之真相與寬解

A hope:

- 瞭解取代仇恨 (for understanding, instead of vengeance);
- 修補取代報復 (for reparation, rather than retaliation);
- 人性的關懷與分享取代犧牲受害的惡性循環
(for caring and sharing with humanity towards others, not victimization)

(引自 B.A. van der Kolk, 1996)

trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

40

抉擇：兩種“PTSD”



trauma, PTSD, & PTG

SHChen_12222010

41

Thank You!