

如何应对疫情发生后的 创伤后应激障碍？



创伤后应激障碍的症状

在创伤事件结束后，很多人脑海中还会“反复”出现创伤事件画面，如：

- 不断出现医院人满为患的场景；
- 不断体验到当时的情绪反应。

再体验

回避行为

- 回避与创伤事件有关的活动、地点、想法、感受；
- 拒绝交谈与创伤事件有关的信息；
- 不与和这一事件相关的人再接触；
- “忘记”事件的重要内容。

高度“警觉”

- 任何风吹草动都会联想到某一事件，做出“逃跑”准备；
- 会难以入睡，或入睡后容易惊醒；
- 注意力没法集中；
- 特别担心创伤事件再度发生。

这三类症状常常在创伤后数天或数周出现，一般不会超过事件发生后的6个月，如果个体在经历疫情后，出现上述症状且持续至少1个月，从而导致个体严重的痛苦或者重要的功能损害，则应该高度警惕了。



如何治疗创伤后应激障碍

心理治疗

- **暴露疗法**是让病人在放松状态下面对创伤性事件；
- **认知疗法**的目标是改变病人的错误认知；
- **系统脱敏疗法**是指在治疗师的帮助下，让患者先回忆较为轻微的创伤性记忆，再引导患者逐步回忆越来越强烈的创伤性经历，逐步使用放松术调节身体和心理的反应。

药物治疗

- 抗抑郁剂的使用；
- 抗焦虑剂的使用；
- 难治性的或者伴有其他精神障碍的病人需要使用相应的其他药物。

病情不是很严重的创伤后应激障碍，可以单独使用心理治疗的方法。病情比较重或者伴有其他精神障碍的，就应该使用心理治疗合并药物治疗。



其实即便出现了创伤后应激障碍症状，我们也不必过于担心，随着疫情危机事件的远去，在合理的治疗方式下，患者的情绪也会慢慢回归理性，最终仍能回归健康快乐的生活状态。

