

# 創傷後壓力症候群(PTSD) 是如何發生的？

PTSD 多數是因為…  
**直接/間接經歷或目睹創傷事件而引發**

例如：戰爭、天然或人為災難、綁架、  
兇殺、嚴重身體傷害、虐待、性暴力…等

根據研究…

**9.2%** 受創民眾會發生 PTSD  
而性侵/戰爭/監禁/屠殺倖存者  
盛行率更高達 **33~50%**



經歷重大創傷後，短時間內可能出現回憶創傷事件、  
惡夢、嚴重焦慮…等狀況是人之常情，但如果你：

- 1 症狀持續惡化
- 2 持續了幾個月甚至幾年
- 3 影響到日常工作與社會功能

**就有可能罹患了 PTSD**

建議尋求心理或精神科專業的協助  
幫助自己從創傷事件中恢復



實際診斷還是以專業醫療  
人員的評估為主喔！