



## 移民經歷與精神創傷

義工 杜明哲

在我與華裔移民提供心理諮商與輔導的經驗中，除了較為嚴重而且常見的精神分裂或躁鬱症等診斷外，我想「創傷後壓力症候群」或「PTSD」(Post-Traumatic Stress Disorder)也是非常頻繁的問題之一，創傷後壓力症候群其實在一般社會上就是一個很常見的心理疾病，大都發生於重大災難、遇到有生命危險的意外、或是戰爭、恐怖攻擊事件之後，情緒和行為上產生了無法調適的症狀。而在華裔移民中，我們更常看到在移民的經歷上所遇到的精神創傷，造成了心理上無法適應，進而導致心理疾病症狀的發生。大家所經歷的大多不同，但可能包括偷渡時所遇到的危險、蛇頭的威脅、擔心國內家人的生計或安危、在紐約打工時所遇到的危險、在這裡求生存的壓力、語言文化上的衝擊等等，這樣的經歷都有可能對一個人的心理造成難以平復的打擊。

以下內容是關於「創傷後壓力症候群」的相關知識，大多由紐約精神衛生辦公室所整理提供，另外加上我的一些臨床經驗。

- 創傷後壓力症候群是一種需要治療的真實疾病
- 許多有過可怕經歷的人會患這種疾病
- 這不是您的錯，您也不需要受苦
- 重要的是去學習如何獲得幫助

### 什麼是創傷後壓力症候群 (PTSD) ?

PTSD 是一種真實的疾病。人們在經歷過非常可怕的事件後，可能會患這種疾病。它可以透過心理諮商輔導或藥物來治療。



除了以上談過的移民經歷外，人們在遇到以下事件後也可能會患 PTSD：

- 認為自己可能會被殺害
- 暴力犯罪的受害者
- 強暴或性虐待
- 受到家人的精神或身體虐待的受害者
- 飛機墜毀或是汽車事故
- 颶風、龍捲風或火災
- 戰爭
- 親眼看過以上任何事件



如果您有 PTSD，就會經常做惡夢或創傷後的恐懼。您也會試圖遠離任何可能使您想起那件經歷的事物。

您可能會覺得憤怒而且無法信任或關心別人。您也可能經常處於危險的警覺狀態。當某件事情毫無預警的發生時，您會很苦惱。

### PTSD 什麼時候開始？會持續多長時間？

對於多數人來說，PTSD 始於事件發生後三個月內，並且不會好轉。對於某些人，可能在事件過後六個月或甚至一年才會出現 PTSD 跡象。PTSD 可能發生在任何年齡的人身上，甚至連小孩也不例外。

### 只有我有這種疾病嗎？

不是的。並非只有您一個人。美國每年有 520 萬人患有 PTSD。PTSD 患者中女性是男性的 2.5 倍。與男性 PTSD 患者相關的常見創傷性事件包括：強暴、經歷戰鬥、童年時期被忽視以及童年時期遭受身體虐待。與女性有關的重要創傷事件包括強暴、性騷擾、身體遭受攻擊、受到武器威脅，以及童年遭受身體虐待。

在華裔社區中，像我前面提到的，PTSD、尤其是與移民經歷有關的精神創傷，儘管沒有實際研究數據，但在華裔心理治療師及精神科醫生們眼中其實相當常見。

### 其他疾病會伴隨 PTSD 發生嗎？

憂鬱症、酒精或其他物質濫用，或是其他焦慮症伴隨發生的情況並不少見。當這些其他症狀經過適當識別以及治療後，PTSD 治療成功的可能性會隨之增加。

頭痛、胃腸不適、免疫系統問題、暈眩、胸口疼痛或身體其他部位不適都是常見症狀。通常，醫生在治療時不知道這些症狀是由 PTSD 造成的。所以國家心理健康研究院鼓勵主治醫生詢問患者有關暴力、近期損失以及創傷性事件的經歷，特別是該症狀復發時更應該這樣做。

當確診 PTSD 後，轉診到具有治療這種疾病經驗的心理健康專業人員。

### 我能做什麼來幫助自己？

向醫生談談使您苦惱的經歷以及您的感受。如果您有可怕的回憶，如果您感到悲傷，如果您失眠，或是長期處於生氣狀態，請告訴醫生。如果這些情況使您無法從事日常作息以及過正常的生活，也請告訴醫生。

詢問醫生是否曾經幫助過 PTSD 患者。特殊訓練有助於醫生治療 PTSD。如果您的醫生沒有接受過特殊訓練，請打聽具有這種經驗的醫生或諮詢顧問的姓名。

### 一位患者的故事：

我曾經治療過一個三十出頭的單身男士，從福州偷渡來紐約十幾年，打過裝修外賣等各樣的工。他一開始來醫院是因為失眠的問題，但我在與他訪談的過程中發現，其實他之所以失眠是因為他長年都患有焦慮的煩惱，由於擔心移民局找上門，他每幾個月搬一次家，總是擔心受怕，更嚴重的是他在幾個月前開車送外賣的途中遭人持槍搶劫，雖然他沒有受傷，但也不敢報警，之後就總是害怕身邊的人都可能對他不和，漸漸開始不太敢到熱鬧的地方，有時連地鐵也不敢搭，待在家時也會擔心有人闖進來，當然晚上睡不好覺！

類似這樣的情況其實不罕見，而且通常在心理治療或配合藥物下，一到兩個月內病情就可以改善，持續接受治療是很有可能完全康復的。

最傷腦經的情況就是當病人小看病情，持續生活在高度壓力的情況底下不接受治療，這就容易造成惡化，甚至嚴重要產生幻覺的情況。如果您有身邊的親朋好友有類似的症狀，應該鼓勵他們就醫，不要光顧打工賺錢而賠了心理或生理的健康！

(出處：紐約精神衛生辦公室中文網站：<https://www.omh.ny.gov/omhweb/chinese/booklets/ptsd.html>)

## 徵文啟示



希望季刊徵求任何會員家屬的投稿！標題不限，可包括「照顧親人的甘苦談」、「自從來了互援會…」等等的類似主題，分享您的故事和經歷，不僅道出自己的心聲，更可以提供其他家庭您寶貴的意見及幫助！一千字內長短不拘，手寫打字皆可，歡迎隨時在開會時交給任何一位義工。

## 會議/活動紀錄

- **一月份**的家屬座談會上，志願者與家屬首先討論了新總統就任以來國會撤銷奧巴馬醫改法案的計劃對家屬可能帶來的影響。奧巴馬醫改法案一旦撤銷，將會影響聯邦政府對醫療補助(白卡)的撥款，進而限制白卡福利或提高申請要求。志願者鼓勵需要白卡服務的家屬發聲維權，將所需要的服務通過社區諮詢委員會會議向州參議員反應。

亞美兒童與家庭聯盟目前正在徵集醫療補助給人們帶來幫助的故事，來製作藝術計劃，分享給各級政府議員。家屬們分享了白卡幫助親人接受精神心理治療的故事，認為白卡對於他們的康復起到了重要作用。

志願者在座談會上宣布，7月份將與 NAMI 合作在唐人街 YMCA 主辦社區健康展會暨會議。展會將包括社區健康服務機構展覽會與心理健康講座兩部分。志願者就講座主題向家屬徵求意見，家屬表示希望會議能討論心理疾病污名的形成與影響，以及如何消除污名化。座談會最後，希望期刊編輯志願者介紹了最新一期期刊內容，鼓勵大家履行自己的權利與義務，對政府政策與服務的不足積極發聲，引起決策者重視，減少今後遇到困境的機率。

- **二月份**的會議邀請了來自 ACMH. Inc. 的項目主管，資深社工劉秋源來給家庭會的成員們宣傳及講解“花園屋喘息服務（ACMH Garden House Crisis Respite）項目”。她帶來了宣傳單給有需要的家庭的家屬，並詳細的講解了喘息服務的服務內容，如短期 3-7 天內危機暫居的服務，包括諮詢，同輩支持，以及短期危機過度，重新融入社會的中轉服務。同時



也向家庭成員介紹了這樣項目的接受標準，例如剛從醫院精神科住院病房出院，並尋求過渡時間的一些病人。“喘息服務”，顧名思義，就是為減少病人去門診和急診的次數，通過短期在有同輩諮詢支持，關注和照料的短期住房服務中，達到一種溫和的過渡危機的效果。作為資深社工，劉秋源介紹道，短期的喘息服務不僅不收取費用，也不需要保險才能進入，只要符合超過 18 歲的，有緊急狀況需要面對，等一些具體要求都可以尋得幫助，對於病人及家屬是一項相當有益的服務。

會議當天同時介紹了兩名新加入家庭互助會的家屬，每個人都有著各自不同的與其患病親人共同抗爭的經歷。與此同時，會議當天一位之前的家庭互助會成員 Windy 分享了新的好消息給大家，這個消息涉及到政府最新的項目，其目的就是減輕家庭中有患有慢性疾病家庭成員的壓力。Windy 告訴大家，現在符合條件的家庭都可以向政府申請“親屬照顧”這個項目，在照顧自己患病家庭成員的同時，獲得相應的補貼，減輕家庭負擔。

會議當天，一位提供藝術心理治療的治療師也向家庭提供了為五歲以下孩子進行藝術心理治療服務的宣傳，對家中有脾氣紊亂，或者情緒紊亂的孩子可以提供心理疏導，同時機構也提供一些針對成年人的藝術心理疏導項目。

- **三月份**，家屬一起觀看早日在美國中文電視播放的有關精神病人日間治療中心的短篇紀錄片。紀錄片從社工角度出發，敘述在下東城服務中心接受日間治療的精神病人的現狀，呼籲社區更多關注和理解精神病人。（影片鏈接 <http://video.sinovision.net/?id=37851>）家族會討論能否從家屬或照顧者的角度錄影另一段紀錄片，有興趣的家屬可以主動跟義工聯繫。

另外，本年的全國精神疾病聯盟步行（NAMI Walk）已定 5 月 13 日，家屬會計劃當天會參加步行，然後是家屬會的五月聚餐。



去年五月互援會家屬及義工一同參加全國精神疾病聯盟步行（NAMI Walk）

## 回應表格

1.  我是家屬，我希望參加月會。
2.  我是 精神健康服務同業工作人員，我希望參加月會。

我願意以下列行動支持心理安康家屬互援會 (CAFAMH) 的工作：

- A.  參與義務工作
- a.  一次性專題講座講員，如社區精神健康教育活動
- b.  長期性參與會務運作
- B.  支持互援會會務：
- a.  每月 5 元
- b.  每月 10 元
- c.  每月 20 元
- d.  其他金額\_\_\_\_\_ (一次性/ 每月)
- C.  支持出版「希望季刊」郵資 每季 10 元
- D.  成為互援會之友網絡的成員
- E.  我希望收到「希望季刊」

姓名：\_\_\_\_\_

機構：\_\_\_\_\_

工作類別：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

e-mail：\_\_\_\_\_

請將回應表或捐款寄回：

Chinese American Family Alliance for Mental Health  
P.O. Box 918, New York, NY 10002 10002

### 特別銘謝

場地提供：王嘉廉社區醫療中心

聚會地點：王嘉廉社區醫療中心 (紐約華埠中央街 168 號 3 樓)

聚會時間：每月第四個星期二 下午 6：00 至晚上 8：00

會員條件：華裔心理精神及病患者家屬

如欲查詢更多有關本會及本刊之資訊，可致電 [cafamhny@gmail.com](mailto:cafamhny@gmail.com)

本會網址: [www.cafamh.org](http://www.cafamh.org)