

9/11事件對健康的影響

關於精神健康的更多資訊

2001年9月11日發生的事件，使紐約市內外的數十萬人遭遇令人產生壓力的體驗、事件和情景。9/11以後進行的研究表明，參與救援和廢墟清理的工人、世界貿易中心恐怖襲擊事件遇難者及倖存者的朋友和親屬、以及通過電視和報紙反覆目睹恐怖襲擊現場的人最有可能出現與9/11事件相關的長期心理問題。

1. 世界人們如果經歷9/11恐怖襲擊這樣的災難性事件，可能會出現恐懼感、無助感或恐怖感，特別是嚴重傷亡事件。
2. 經歷世界貿易中心恐怖襲擊事件的人，事後大都出現精神壓力過大的跡象。這是正常的反應，一般會在幾週內消失。但是，有些人會一直感到有精神壓力，或壓力症狀加劇，甚至在世界貿易中心恐怖襲擊事件過去多年後依然如此。
3. 受9/11災難事件影響的人當中，創傷後壓力症（PTSD）、憂鬱症、廣泛性焦慮症（GAD）以及物質濫用症是最常見的長期精神健康疾病。一個人可能患上多種此類疾病。
4. 與創傷有關的疾病是可以治療的，人們可以尋求專業幫助。

紐約市健康與心理衛生局提供更多資訊：

[人們對災難性事件的反應 \(How People React to Traumatic Events \)](#)  (英文)

[災難性事件經歷者的事後求助 \(Seeking Help After Exposure to Traumatic Event \)](#) 
(英文)

與世界貿易中心恐怖襲擊事件有關的最常見精神健康疾病

創傷後壓力症

經歷9/11事件的人們，如果長時間感到很大的精神壓力，或壓力症狀加重，可能就是患了發生創傷後壓力症 (PTSD)，應該尋求專業人士的幫助。

症狀：PTSD是人們在想到和提到災難性事件時身體和情緒上出現的強烈反應，持續時間可以是事後數週、數月乃至多年。PTSD最常見的三種症狀為：

腦海中浮現或在惡夢中出現所經歷的事件，伴有愧疚感和對受到傷害的極度恐懼，以及情感麻木。身體發抖、打冷戰、頭痛、心跳加快也是很常見的症狀。

逃避令人想起9/11事件的地方和活動，或有被人疏離的感覺。

反應過激，例如過度警覺或容易受驚嚇，失眠、煩躁、動輒發怒。

其他症狀可能包括：恐慌發作 (突然感到極度恐懼和不適，心跳加快、汗流不止、顫慄、窒息感、氣促)、憂鬱、吸毒酗酒、感到被孤立、想自殺。

紐約市健康與心理衛生局和美國國家創傷後壓力症中心(National Center for PTSD)提供關於創傷後壓力症的更多資訊：

[創傷後壓力症 \(Post Traumatic Stress Disorder \)](#) (英文)

[什麼是創傷後壓力症 \(PTSD \) ? \(What is PTSD? \)](#) (英文)

憂鬱症

直接目擊世界貿易中心恐怖襲擊現場的人，以及參與救援善後工作的人，發生憂鬱症的可能性較大，可伴隨也可能不伴隨PTSD。

憂鬱症可能會影響患者的工作能力及其個人生活的許多方面。

症狀：極度悲傷、無法享受美好的事物、有負罪感、感到無助與無望、失眠、無法集中注意力、食慾不振、想到自殺和/或死亡。

紐約市健康與心理衛生局提供關於憂鬱症的更多資訊：

[治療憂鬱症 \(Get Help For Depression \)](#)

廣泛性焦慮症

經歷世界貿易中心恐怖襲擊事件的人，廣泛性焦慮症 (GAD) 的發病率可能會增加，這種疾病的特點是患者對於日常生活和慣常的活動產生持續性的過度和無法控制的擔心和焦慮。

症狀：焦躁不安、易怒、肌肉緊張、難以集中注意力、難以入睡或無法長時間睡眠、身體疼痛、顫慄、情緒不穩、頭痛、吞嚥困難、胃部不適、腹瀉、出汗、熱潮紅、頭暈和氣短。

美國國家精神健康研究院(National Institute of Mental Health)提供關於GAD的更多資訊：

[廣泛性焦慮症：它是一種疾病 \(Generalized Anxiety Disorder: A Real Illness \)](#)

(英文)

物質濫用症

人如果有精神壓力，或經歷災難性事件，患物質濫用症 (例如對酒精、煙草和其他毒物產生依賴性) 的風險可能會增加，以往曾經有物質濫用史的也可因上述因素而故態復萌。


濫用物質症患者可能有以下症狀：

1. 無法減少飲酒或毒品的用量
2. 有人批評其飲酒或使用毒品時會很生氣
3. 早晨的第一件事是喝杯「醒神酒」，無法改變這個習慣
4. 需要靠酒精或毒品來振作精神

物質濫用症患者無論是在上班或上學期間還是在家，都會不停地喝酒或使用毒品，或使自己和他人處於危險狀況，例如酒後駕車，或觸犯法律。

紐約市健康與心理衛生局和美國國家創傷後壓力症中心提供關於藥物濫用症的更多資訊：

[喝多少酒算過量? \(How Much Is Too Much?\)](#) 

[你還在吸煙嗎？吸煙正蠶食著你的生命\(Still Smoking? Cigarettes are Eating You Alive \)](#) 

[災難與物質濫用或依賴：基本知識 \(Disasters and Substance Use or Dependence: A Fact Sheet \)](#)  (英文)

您可以做什麼：求助

如您或您親人的精神健康因2001年9月11日的恐怖恐怖襲擊而受到長期影響，需要求助，請打電話給[LifeNet](#)(中文服務電話稱為「心理安康一線牽」)，這是由精神健康專家負責接聽的危機干預電話，可向來電人推薦醫生，用多種語言提供服務，每週7天、每天24小時均有專人接聽：

800-543-3638 (英文)

877-298-3373 (西班牙文)

877-990-8585 (中文)

212-982-5284 (打字電話，供聽覺受損者使用)