一、

「創傷後壓力症候群」是一個人承受了一件突如其來的意外，或長期處於一個無力反抗的狀況，然後自己無論怎麼抵抗或著是脫逃，都無法改變當前的局勢，最後時間一長，心理以及生理的所有的防禦系統都漸漸被擊垮，再也無法承受。雖然最後問題可能已被解決，但只要相似的問題再次出現，患者就容易會過度反應，或者是當前的感覺與行動與現實狀況失去連結。

二、

PTSD主要有「過度警醒」、「記憶侵擾」、「封閉退縮」以及「負向症狀」這四種症狀。

「過度警醒」通常是PTSD患者第一個症狀，成因為交感神經長期處於一種高壓的狀態，因此有此症狀的患者通常容易保持在一種高度警戒的狀態，不斷預感似乎有危險到來，且只要一點點小刺激，就容易變得暴躁不安，通常也不易入眠導致惡性循環。

「記憶侵擾」成因為高濃度腎上腺素或壓力賀爾蒙長時間在血液循環，導致特定記憶深深地烙印在腦海裡，使得此症狀患者會被迫不斷地在腦海重新經歷創傷事件，阻礙了人生正常的發展，患者也經常經由有意、偽裝等方式重新演繹創傷以避免侵擾性症狀。

「封閉退縮」成因為知覺能力受到扭曲以及感官能力部分喪失，導致患者一旦對事情的徹底無力、無望，便陷入一種屈服放棄的狀態，這類的出神狀態只為了減輕創傷帶來的痛苦，而此症狀也導致他們不對未來有期待，只為了避免任何會導致患者勾起過往創傷回憶。

「負向症狀」的患者，情緒沒有劇烈的起伏，像失去了一些東西，最重要的是隨時間流逝，當這個症狀變成最明顯特徵時，就不易被診斷甚至易忽略，持續時間非常久，且像是被害者本身的人格特質，彰顯出創傷的長期破壞效應。

三、

作者擁有「過度警醒」症狀，因為他自戰場回來後，不在輕易信任他人，擔心世界爆炸，開車變慢，東西吃得變慢變少，生怕自己遭受攻擊。

越戰老兵「D先生」擁有「記憶侵擾」症狀，因為他曾經歷越戰，使得他常在夢中體會他看著自己的朋友都死去，自己則舉起步槍擊碎越共戰士的頭顱。

艾莉絲 · 希柏德擁有「封閉退縮」症狀，因為他曾被性侵，導致他認為自己不論做甚麼都黯然失色，甚至沒有機會逃離，無論是自己或是朋友都一樣。

<第五號屠宰場>主角比利擁有似「負向症狀」症狀，因為他曾在某場爆炸存活，讓他認為自己失去立足之地，在「時間中癱瘓」，並且失去了敘事指引，有如喪失感情、行屍走肉般，只靠特殊指引告訴自己在哪，該做什麼。

四、

以前曾經看過一齣劇。主角叫小明，是急診室的醫生，總是盡力挽救病患生命。某個夜晚，急診室送來一個因為重大車禍而送進去的年輕女孩，小明和他團隊緊急進行搶救，但是這名女孩傷勢過重，無論小琳怎麼努力，都無法挽救女孩的生命，女孩家人在急診室外的哭聲，也深深烙印在小明心理。

從那天起，小明總是失眠，常常夢見女孩，常常夢見重複搶救的畫面，常常夢見家人在急診室外的哭聲，但結果沒有改變過，女孩依舊逝世。小明變得焦慮，容易出現幻覺看見女孩的身影。甚至只要救護車聲音響起，他就會心悸，顫抖，也變得越來越孤僻，不跟任何人談論自己的事情，認為自己很差勁，不適合當醫生。

但終究是部喜劇，在女主角的關心，與家人的支持，與特定的心理輔導下，小明逐漸敞開心扉，逐漸找回工作的意義，逐漸克服心裡的陰影，雖然記憶無法抹去，但小明能與這份記憶和平相處，並將之轉化為自己當醫生更大的目標，也就是要拯救每個人。

雖然劇中沒有特別提起，但我認為男主角的表現就是有點PTSD的表現，當然也因為是劇，把PTSD治療的過程簡單化了很多，或許發生在現實，這名醫生可能從此一蹶不振。