



衛生福利部新聞稿

| | | | | | |
|----|----------|----|----------|----|--|
| 日期 | 105.2.13 | 單位 | 心理及口腔健康司 | 編號 | |
|----|----------|----|----------|----|--|

強震重創台南，如何幫助災民看這裡

105年2月6日凌晨芮氏規模6.4強震，造成台南多起大樓倒塌，隨著黃金救援時間過去，許多親屬所期待的奇蹟也隨著被運出的遺體落空，家屬悲傷心情與崩潰情緒可想而知。衛生福利部在第一時間啟動安心關懷機制，提供心理支持與相關諮詢服務，未來持續與災民及罹難者家屬共同面對悲慟、度過難關。

因為天災、意外事件的發生，「創傷後壓力症」(PTSD)這個名詞常被提及。所謂的 PTSD 代表的是個體在受到強烈威脅性的壓力衝擊之後，所出現的強烈反應，它包括四種主要症狀：1. 重新經歷災難經驗、2. 逃避災難相關之人事物、3. 負面情緒與想法、4. 過度警覺。這些症狀持續超過一個月仍未緩解並影響日常生活作息，才有可能為「創傷後壓力症」(PTSD)。

而地震至今1週，有些人可能有恐慌、焦慮、精神不集中、失眠及容易作惡夢或受驚嚇等狀況，這些是災難發生後「急性壓力反應」，而非創傷後壓力症 (PTSD)。一般而言，急性壓力反應會在數週至數個月間逐漸減緩，且大部份經歷創傷事件的人並不會產生創傷後壓力症，民眾不用過度擔心。但如果持續超過一個月，就建議即早尋求專業醫療協助，進一步評估是否有創傷後壓力症 (PTSD)。其實，只要即早治療，可使您更早走出傷痛，目前醫療人員可以透過藥物或心理治療或是兩者結合來治療創傷後壓力症。

衛生福利部的網站 (<http://www.mohw.gov.tw>) 可以下載「全國心理衛生及精神醫療服務資源手冊」與「災難心理重建問答集」，內容詳列全國的

精神醫療院所的地址電話以及災難發生時如何進行心理重建等資訊，供各界參考運用。衛生福利部會陪伴災民們，共同度過悲痛並面對難關。