

災難心理重建



災難後有那些常見的身心反應？

1. 面對災難後常見的情緒反應有：驚慌與無助、怨恨與憤怒、悲傷與罪惡感、自責、不信任矛盾等。
2. 突然接獲親友的噩耗，可能驚慌失措、內疚羞愧，可大略由情感、生理感覺、認知及行為等四方面來說明可能出現的哀傷反應：

| 哀傷反應 | 癥兆 |
|------|--|
| 情感方面 | 悲哀、憤怒、愧疚、自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木等感覺。 |
| 生理感覺 | 胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、一種人格解組的感覺、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾。 |
| 認知方面 | 不相信、困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。 |
| 行為方面 | 失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、夢見逝者、避免任何會憶及逝者的事物、尋找與呼喚逝者、嘆息、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊、隨身攜在遺物、珍藏遺物等。 |

3. 助人者也會有壓力及情緒反應，常見的壓力反應如下：

| 壓力反應 | 癥兆 |
|------|--|
| 情感方面 | 擔心、害怕、生氣、坐立不安、悲傷憂鬱、無助、孤單、罪惡感等。 |
| 生理感覺 | 頭痛、肌肉酸痛、疲倦、心跳、血壓、體重、經期失調等。 |
| 認知方面 | 無法停止不想災難的事、注意力不集中、記憶力減退、方向感及理解力變差等。 |
| 行為方面 | 失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、夢見逝者工作表現、飲食、睡眠、活動量、警覺、社交等能力變差、物質使用、哭泣、意外風險提高等。 |

面臨災難後可能引發的哀傷反應歷程有哪些？

以下是哀傷後可能經歷的反應，過往常主張此五項反應是悲傷調適的階段。但悲傷反應是複雜的，並且每個人的悲傷反應是獨特私密的。這些歷程是對悲傷症狀和情緒反應的一種統一性說明，但要小心其淪於簡化與忽略個體本身掙扎努力所具有的獨特性。

1. **震驚及否認**：第一時間常見的反應，常發生在事件發生 48 小時內，會出現麻木、不相信等反應，如：這種事不可能發生在我身上！震驚是人的情緒防衛，避免被突然到來的失落經驗所擊倒。甚至可能使人即使很小的決定也沒辦法做。
2. **憤怒**：這個階段對當事人及其週遭的人會出現憤怒、責備等反應，如：為什麼會發生？是誰的錯？有時會因為憤怒難以控制影響到正常生活。
3. **討價還價**：開始尋找替代反應，有時會試圖與神對話，如：我願意以... 交換，如果可以不發生....
4. **傷心憂鬱**：這是面臨傷痛必經的一種正常反應，因此無須勸導當事人停止憂傷。此外，如果我們能讓當事人了解我們對其傷痛的支持，會使其更能自在地表達憂傷。
5. **接受**：較能接受現實，適應憂傷及憤怒情緒。但接受事實並不代表個體已變為快樂心境，只能說是一種暫時的休息及接受現實，如：事情就是發生了，我已經可以平靜面對。

如何度過災難造成的影響？

可參考下列的因應方式，幫助自己度過事故造成的影響：

與信任的他人交談或花時間相處以獲得支持、從事正面的活動（如運動、嗜好、閱讀）轉移注意力、足夠且適當的休息、攝取健康的飲食、維持正常的生活作息、追憶已去世的所愛者、專注於你現在實際上可以做且有助於改善狀況的事、使用放鬆技巧（呼吸練習、冥想、安定自我的話語、放鬆肌肉）、參與支持團體、持續數次長時間（至少 20 分鐘）書寫事故相關的想法與感受、寫日記、尋求諮商。



創傷引發的壓力及反應



個人經歷極度嚴重的創傷壓力事件（例如：經驗瀕臨死亡的威脅、目睹他人死亡、重複經歷事故現場的救災人員、得知親近的親友遭遇意外事件等）後，大多數人初期可能出現廣泛的創傷壓力身心反應，包括不斷回憶、夢到創傷事件；過度警覺、易受驚嚇、易怒、失眠；麻木感、失憶；逃避會引發創傷回憶的事物等。這些反應通常在數周到數月間恢復，不會演進為如創傷後壓力的嚴重心理後遺症，然而，因為當下衝擊程度與先前身心情形的差異，有不少人的創傷身心症狀持續，發展出須留意關注的不同心理困難。某些人可能在事件後出現嚴重創傷後壓力症狀並持續 3 天以上，若同時伴隨主觀困擾或功能影響，則可能符合急性壓力症（Acute Stress Disorder）。如果症狀持續超過一個月，影響工作、學業和社交能力，則稱為創傷後壓力症（Post-traumatic stress disorder；PTSD）。

創傷後的身心困難亦可能顯現為憂鬱症、焦慮症及物質不當使用，若親人驟逝的悲傷，強烈持續長期出現且明顯影響生活，則可能是複雜性或延長性傷慟。

該如何幫助他人度過災難造成的影響？



首先，可以與當事人討論與鼓勵其主動從事「如何度過事故造成的影響？」中列舉的因應方式，這些均有助於改善適應與身心狀態，也提醒請減少長期進行可能妨礙適應的方式，例如菸酒過量使用、避免社交、過度投入工作等。其次，主動陪伴與傾聽當事人，若對方想述說災難創傷事故，尊重同理地聆聽。在安全信任的他人陪伴下，鼓勵當事人持續述說與事故相關的情緒感受跟想法可能有幫助，但應尊重對方的意願與身心狀態，因述說過程中可能增加情緒不適。如果發現他有就醫的需求也可以鼓勵、陪伴他就醫。

如何調適災難後的明顯創傷身心後遺症？



若您在事故後持續出現明顯的創傷身心症狀，例如困擾的事故回憶與畫面、逃避提醒想起事故的場景、低落憂鬱、失眠、過度警覺、憤怒等，並且這些情況使您無法從事日常作息及過正常的生活，建議您尋求心理健康專業人員（如精神科／身心科醫師、臨床心理師、諮商心理師等）的諮詢與協助，亦可請醫師安排相關身心檢查，以評估您是否患有其他疾病。

在創傷身心後遺症的治療上，常用的治療形式包含心理治療、藥物治療或兩者結合。受訓過的心理健康專業人員，可能採用不同形式的心理治療提供幫助。目前已有不少心理治療模式經大量證據支持可改善創傷後壓力症與憂鬱症，多數屬於創傷焦點認知行為治療（例如延長暴露治療、認知處理治療等），眼動減敏與歷程更新治療亦是受支持的模式。這些治療有助於改變創傷後壓力症的情緒、想法和行為，協助應付伴隨的恐慌、憤怒和焦慮。歐美的專業指引也指出部分藥物有助於改善創傷後壓力症，其他藥物則有利於減少焦慮、衝動、憂鬱及失眠。此外，創傷的團體心理治療則透過同儕支持的結構與凝聚力，幫助您學習理解與、溝通及改善創傷的經歷與感受。最後，親友亦為創傷復原過程中的重要來源，若您的親友深受創傷事故所擾，與心理健康專業人員討論並獲得相關的衛教，有利於創傷復原過程中所需要的了解及支持。

有沒有心理諮詢專線可以幫助我？哪裡有心理健康資源？

衛生福利部 1925 安心專線（依舊愛我）可以提供 24 小時免費心理諮詢服務。亦可至衛生福利部網頁之「心快活」心理健康學習平台的「心據點」查詢全國心理健康服務資源；如果不知道要轉介至哪裡，建議可先和各地衛生局社區心理衛生中心聯繫或請撥打衛生福利部安心專線 1925，可以先提供心理諮詢服務資訊給您參考。



心據點