

災難心理重建



何謂創傷後壓力症 (Post-traumatic stress disorder ; PTSD) ?

是指一個人在面臨創傷事件、重大災難等重大事件後，產生身體上、心理上的巨大恐懼，導致心理狀態失調之後遺症。主要症狀包括易怒、過度警覺、失憶、易受驚嚇、惡夢、失眠、性格大變、情感解離、麻木感、逃避會引發創傷回憶的事物等。造成這些症狀可能的經驗，包括：

自然災難（如地震、海嘯）、意外事件（如嚴重的車禍、目睹親人或愛人等關係親近者的突然死亡）、遭受暴力攻擊、經歷性侵害、戰爭、孩童時期遭受身體或心理上的虐待……等。

像最近發生捷運隨機殺人事件、澎湖空難、高雄氣爆等事件，在事件結束後，出現一些情緒反應，感覺到事件好像又在眼前發生了一次，眼睛閉上可能又仍感覺到看到當時的情景。或者，在夢中反覆回到當時的事件場景。因此，容易睡眠不好，容易經常做惡夢，或常會感覺彷彿事情又要發生。

但大部份經驗創傷事件的人並不會產生創傷後壓力症，對於多數人來說，創傷事件的反應會在幾個月後自然改善，不至於留下嚴重的後遺症，甚至影響工作、學業和社交能力。對於某些人，可能會在事件發生後出現創傷後壓力症狀並持續3天以上，稱之為急性壓力症 (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。

我有創傷後壓力症，我能做什麼來幫助自己？

向醫生或心理專業人員說出使您苦惱的經歷及您的感受。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，或這些情況使您無法從事日常作息及過正常的生活，請尋求醫生或心理專業人員幫助，並請醫生為您做檢查，以確定您是否患有其他疾病。

創傷後壓力症 醫生或心理專業人員可以幫助我什麼？



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，包括：

1. 在受過訓練的精神科醫師、臨床心理師、諮商心理師、或其他專業人員的幫助下進行認知行為治療，以幫助改變創傷後壓力症候群的情緒、想法和行為，並且能夠應付恐慌、憤怒和焦慮。
2. 有些藥物可以減少焦慮、衝動、憂鬱及失眠的症狀，並且減少對酒精及其他藥物的成癮。
3. 團體治療可以幫助您學習如何溝通自己對這些創傷的感受，並且建立支持的結構。
4. 讓您知道這是創傷後症候群，並讓家屬及朋友也能分享這些資訊，會創造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，或請撥打民間生命線 1995 及張老師 1980 等專線，相關人員亦可提供適當的心理支持與輔導。

亦可至「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，可以先提供心理諮詢服務給您參考。



心據點

我因為災難事件死傷感到難過，請問要怎麼辦？



罹難者親友感到難過、焦慮、害怕、不知何去何從等感受，這時候可以跟家人與朋友把感受講出來，儘量不要獨處。如果有信仰，可以參加祈福法會、教會的祈禱會、彌撒等，都可以幫助參加的人釋放壓力，緩和情緒。或可撥打相關心理諮詢專線，以陪伴您渡過此階段的哀傷期。

我應該怎麼幫助他度過哀傷的階段？



事發初期，陪伴與傾聽對受難者家屬都有很大的幫助，讓他把情緒感受跟想法說出來，可以幫助他緩和情緒。如果發現他有就醫的需求也可以鼓勵、陪伴他就醫。如果朋友有負面念頭，可以撥打衛生福利部安心專線 1925 尋求協助。

救援者常見的身心反應？



心理及情緒上：

擔心、害怕、生氣、坐立不安、悲傷憂鬱、無助、孤單、罪惡感等
認知上：

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

行為上：

工作表現、飲食、睡眠、活動量、警覺、社交、等能力變差及物質使用、哭泣、發生意外等

身體上：

頭痛、肌肉酸痛、疲倦、心跳、血壓、體重、經期等

哀傷反應有哪些？



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
1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

救援者的自我照護有哪些？



救援前：清楚自我設限、做好個人、家庭及工作之生活規劃安排

救援中：管理個人資源、堅持工作限度、同儕分享、家人聯繫、紓壓放鬆活動、宗教信仰、主動尋求諮詢協助

救援後：營養健康、休閒生活、社會網絡連結、親密關係建立、接受他人關係、主動尋求諮詢協助