重大意外發生民眾也會引發不安、焦慮！專家教化解「急性壓力障礙」

日期：2021-04-03 作者：王 芊淩

重大意外發生民眾也會引發不安、焦慮！專家教化解「急性壓力障礙」 | Heho健康
<https://heho.com.tw/archives/167594>

太魯閣號嚴重的出軌意外，造成五十人不幸罹難，也是數十年來最大的交通事故意外！雖然一般民眾不是事件受害者，但長時間受到新聞事件影響，精神科醫師指出：「一般人看了天災人禍感到焦慮、不安、擔憂，也會出現『急性壓力障礙』」。這時候應及早介入，從生活方式讓身心靈得到改善。 對新聞資訊感到驚恐！天災人禍引起「急性壓力障礙」 不管是打開電視，還是手機的社群媒體，都在討論太魯閣號的事故，可能是最新死傷人數、救災進度，但在快速滾動的資訊下，可能讓人出現驚恐、害怕、焦慮的表現。 楊聰才診所院長、三軍總醫院精神科兼任主治醫師楊聰財解釋：「在心理學的效應來講，這種重大事件相關報導容易出現『急性壓力障礙』」。最常發生在倖存者最有可能，其次包含家屬、救災人員、參與醫療人員、即使是一般民眾也可能會出現。 三方法改善「急性壓力障礙」 臨床上確實有患者因此前往精神科就診， 楊聰財說：「患者通常主訴對新聞很驚恐、害怕、壓力很大、害怕災難發生在自己身上、做夢也會夢到相關的噩夢，一聽到新聞就會緊張、甚至怕到不敢聽，也會影響到社交活動，情緒穩定也受到影響。」 「急性壓力障礙」影響的層面非常大，可能換自己坐上交通工具時，也會擔憂自己會不會發生類似的意外，這時候到底該怎麼辦？ 楊聰財提出三個改善的方法：

一、減少接觸新聞訊息 如果新聞訊息暴露會過於焦慮不安，可以減少資訊獲得的頻率，不要一直追細節。但若真的想關心，可以改看靜態的報導，因為人是感官的動物，電視是影音呈現會產生較大的衝擊。

 二、不影響原本作息 讓自己的生活不要因此被打亂，最重要需要注意自己睡眠有沒有被干擾，因為睡不好覺百病生，盡量不要讓原本的作息被影響。

 三、轉移自己注意力 有機會多去有氧運動：快跑、游泳、打球、跳舞等都是很好的方式，讓自己的注意力不要一直放在事件上面。也可以多找親朋友聊天，心態多保持活在當下。 傾聽、陪伴、支持是最重要！需要一個月時間緩解 這樣急性壓力障礙的出現，普遍會要一個月慢慢緩解，若有需要也可前往醫院由專家進行協助。 但若身邊真的有此事件的受害者、幸存者， 楊聰財建議：「傾聽、陪伴、支持是很重要的！明瞭現階段生活有沒有需要援助，因為個時期思緒會很混亂，可以協助他冷靜。」面對重大意外事件，更需要身旁的人伸出援手，讓大家一起攜手度過這次難關。

【楊聰財醫師小檔案】 現職：楊聰才診所院長、三軍總醫院精神科兼任主治醫師 專長： 精神醫學、公共衛生、性侵害防治、家庭暴力防治精神衛生