

台南大震後的災傷心理調適：我可以這樣做

台灣臨床心理學會災難創傷心理工作小組（2/7/2016）

2月6日突如其來的南台灣大地震，震毀許多人的家園與家庭，也帶走許多生命。失親者的沉重悲傷與苦痛，是摯愛逝去的自然健康反應，需要經年的修復與溫柔陪伴，也是生命的漫長心靈工程。由於大震來得驟然，若您當場經歷瀕死與重傷的威脅，很可能出現強烈的身心反應，包括持續揮之不去的災難苦惱影像或想法、焦慮恐慌、睡眠困難、易怒與專注困難、無法表達正面情感等。如果您是經由電視或網路媒體持續接觸災難相關畫面與資訊，研究顯示有某比例的人可能出現上述反應。這些反應的強度與持續度，與經歷災難的強度、持續時間、先前個人狀態、及災後的困境與資源流失有關。多數人的反應可能在數週內改善，但有一定比例者的強烈反應可能慢性化，形成干擾功能與福祉的創傷心理困難或疾病（如創傷後壓力症、憂鬱症），此時應尋求心理健康專業（如臨床心理師、精神科醫師等）的幫助。在災後初期的數週中，若您出現上述反應且造成干擾，建議參考以下的因應方法，這些做法有心理科學依據而可主動多加練習。

災傷後主動因應的重要性

當你直接採取行動面對災傷後的壓力反應與問題，也同時賦予自己力量，減輕無助感。主動因應意味指認與接納創傷對生活的影響，同時採取直接改善行動。

復原的過程

了解復原如何發生，會讓你更能掌控自己的復原歷程

- 所謂的「復原」是持續、日常、漸進的過程，而非突然好轉。
- 痊癒不等於忘記創傷，或當想到它們時不再痛苦。
- 痊癒可能指稱身心反應改善、身心反應的影響減少、自信能因應創傷的記憶與反應、或對情緒的控制能力改善。

因應災傷壓力反應：無益的因應行為

- **當您透過藥物與飲酒減輕焦慮、放鬆、避免回想事件或助眠：**這些方法雖然短期似乎有幫助，但長期有明顯負面影響，會增加酒癮與藥物濫用之可能。
- **當您遠離周遭親友：**當你身處於不和他人來往的孤立狀態，代表失去社會支持、友誼、和人聯繫的親密感，並且較容易獨自擔憂與感覺無助。
- **當您放棄從事愉悅的活動或休閒嗜好：**會降低良好感受與成就感，增強憂鬱感受。
- **當您使用憤怒控制別人：**憤怒會引起他人懼怕而離開你。憤怒雖然會暫時讓人擺脫其他負面情緒，但也會失去與親友的正向聯繫及幫忙。
- **當您持續逃避提醒回想事件的人物、地點、或想法：**雖然暫時有效，但長期來說不會改善情緒困擾，並且會妨礙對壓力反應的主動因應。
- **當您全心長時投入工作，企圖避免回想事件的困擾記憶。**

因應災傷壓力反應：有益的因應行為

當您持續出現與事件相關的困擾回憶、影像、或想法：

- 提醒與告訴自己：「這些只是「那件事」的回憶」。
- 提醒與告訴自己：「擁有某些創傷事件的記憶是自然的」。
- 與您信任的親友談論這些反應。
- 謹記，引發您想起災傷場景的事物雖然令人不堪負荷，但通常隨時間減輕。

當您突然感到焦慮或恐慌：

- 焦慮或恐慌常伴隨心悸、頭昏眼花或神色呆滯，多半由呼吸急促引發。假使出現這些情況，謹記這些身體反應並不危險，假如在運動時出現，請不要過於擔心。
- 通常身體反應可能伴隨錯誤且令人害怕的想法，例如「我快死掉了」、「我心臟病快發作了」、「我快失控了」，這些想法會讓反應更加強烈難受。
- 試著調整放慢呼吸（深呼吸可能有反效果），特別著重在放慢呼氣，持續進行 10-15 次或兩、三分鐘，可多加練習並在緊張焦慮時使用。
- 這些感受常會很快消失，你可在反應減輕後繼續先前的工作。
- 每當上述反應出現，採用上述方法，有助於減輕改善恐慌反應且較易應付。

當您感覺彷彿事件重演，無法區辨自己身在事件現場或目前環境：

- 保持眼睛睜開，觀看周遭的環境，注意現在自己在哪裡。試著提醒自己「我現在在哪裡、現在是哪一年/月/天」、「我現在是安全的，事件發生在過去，我現在在這裡」。
- 專注且放慢呼吸，仔細感受每一次的吸氣與吐氣，持續一段時間。
- 稍微活動自己的身體，動動雙腳，試著感覺腳穩穩踏在地上。
- 站起來在周遭走動。喝杯水，並且洗手。
- 打電話給信任的人，告訴對方你現在經驗到的事情。
- 提醒與告訴自己：「這是災難與創傷後可能出現的常見反應」。
- 尋求心理健康人員或醫師討論上述經驗。

當您做了與事件相關的夢與惡夢：

- 假使您從惡夢中驚醒，試著提醒與告訴自己：「現在這些反應是對夢境的反應，並不表示現在真的有危險」。
- 起床重新調整心情，恢復定向感（確認自己現在正在哪裡、現在幾點）。
- 從事感覺愉快平靜的活動，像是聆聽放鬆或撫慰的音樂。
- 如果合適，試著找信任的親友談話。
- 與心理健康人員或醫師討論夢魘，有些心理方法或處方藥物可能有幫助。

當您難以入睡或持續睡眠：

- 試著保持規律的上床時間。
- 在接近上床前，不做費力的運動或興奮的活動（如競賽遊戲或看動作片）。
- 不在床上或睡覺的地方從事睡眠或性行為之外的事情。
- 盡量不使用抽煙或飲酒協助入眠，或在晚上飲用含咖啡因飲料。

- 不讓自己躺在床上思考或擔憂。
- 如果持續難以入睡（約 20-30 分鐘），試著起身做些放鬆或愉悅的事，如閱讀平靜的書、喝杯溫熱的牛奶、或從事平靜的活動。

當您易怒、生氣、與暴怒：

- 當您感覺憤怒時，提醒自己暫時離開以冷卻情緒，仔細思考發生的事。
- 嘗試開始培養定期運動的習慣，有助於減少生理緊張且正面建設地抒發憤怒。
- 提醒自己，一直維持生氣狀態會增加壓力且影響身體健康。
- 與心理健康人員或醫師討論生氣暴怒的情況，接受憤怒管理的協助。
- 當您對親友爆發生氣後，在感覺能平靜談論時，儘快與對方談論以讓其了解你的感受與目前處理情緒的方法。

當您難以集中注意力時：

- 放慢步調，給自己時間專注在需要學習或投入的事。
- 寫下要做的事，製作筆記或列表可能有幫助。
- 把原先要做的工作拆解為較小且可執行的單位。
- 計畫每一天實際可做的事情或工作數目。
- 專注困難也可能是憂鬱症狀的表現，許多憂鬱者會難以集中注意力，故可試著尋求心理健康人員、醫師的協助或與親近的人討論。

當您情緒麻木，難以經歷與表達正面情感：

- 提醒自己，這是創傷後的常見反應。
- 溫和不批判地提醒自己「我並非故意想表現或成為這樣子，不要為了不願發生或無法控制的事感到罪惡」。
- 嘗試規律從事你喜歡（或以前喜歡）的活動，在行事曆上具體計畫或是與信任的親友共同約定參與，會提高執行的可能性。雖然愉悅感可能不比從前，但研究指出當您持續從事這些活動能重新燃起愉悅感，打破憂鬱—消極行為的循環。
- 表達某些對親友表達關懷的行動，像是寫張卡片、留下小禮物、或打電話問候。

再次叮嚀

- 如果您已經做了某些改善上述反應的事，且並非無益的因應行為，請繼續採用。
- 如果您出現某些上述反應，但尚未採用任何因應方法，建議可嘗試以上提到的因應方式，找出有幫助的做法且持續練習。如同你過去學習新事物（如騎自行車或烹飪），持續練習能幫助你精進且提升效果。
- 在家庭、社區、工作場所或學校等地方，尋找信任且能幫忙你的人，你並不孤單。
- 您亦可尋求心理健康專業人員討論所用的因應方法，特別當您的身心反應或症狀持續未改善且明顯影響生活功能與福祉。

參考來源：美國國家創傷後壓力障礙症中心