

心理創傷的關懷及協助

意外災害或生活中遇上的重大事件是我們所不樂見的，除了天災之外，我們身邊亦有不少人為災害，例如酒駕重大交通事故、職場上同事或親友遭遇的意外傷害，目睹驚駭的事故畫面，個人的安全感承受到威脅，或是突然接獲親(友)的噩耗等等，這些將直接衝擊我們的心理，造成「心理創傷」。

在經歷創傷時，我們會很理智地暫時壓抑住心理傷痛，把注意力放在身體傷勢與財物損失上，但是事件處理暫告一段落，理智的心防卸下時(通常是事後 24 小時之後)，各種心理創傷反應才會不由自主的浮現。心理創傷的反應大致有四種型態，包括：

1. 「驚」驗重現：

- 心驚的畫面歷歷在目，不時浮現，聲音或氣味揮之不去。
- 反覆做惡夢。
- 錯覺「回到當時」(flashback)，情緒或行動反應強烈，如身歷其境。
- 被人、事、物、時、地勾起回憶，觸景傷情，睹物思人，身心痛苦。

2. 逃避或麻木：

- 對於和那件悲劇相關的人、事、時、地、物敬而遠之，退避三舍。
- 往事不堪回首，故意避而不談，甚至想搬家轉行，遠離傷心地。
- 創痛太深的情節，選擇遺忘，甚至失去記憶。
- 自我封閉，不想理人，不想做事，對外界活動失去興趣。
- 對未來(事業、婚姻、小孩、壽命等)悲觀，失去盼望。

3. 神經過敏：

- 難以入眠或熟睡。
- 暴躁易怒。
- 無法專注，心神不寧。
- 驚弓之鳥，容易嚇一大跳；草木皆兵；想東想西，疑神疑鬼。

4. 靈異事件：(台灣人特有的反應)

- 怕黑、怕鬼、害怕或感覺死者回來，或者夢見死者(託夢)。
- 被「煞到」、「沖犯到」，急性的身體不適。
- 把諸事不順歸因於死者作祟，解釋成鬧鬼，要求作法超度或燒金紙。
- 彷彿聽到怪聲、看到白影、聞到氣息、認為東西被動過。

以上四類心理創傷反應是在遭逢意外時會出現的人之常情，可以說是「**非常狀況下的正常反應**」，在心理學上稱為「創傷壓力反應」。這些反應多半屬於正常，並不到生病的地步。適當的支持協助後，大部分的反應在幾天後都會改善，不至於長時間影響到生活。如果您自己或身邊的親友在遭遇意外事件後，出現上述類似的傷慟或驚嚇反應時，請不用驚慌，用平常心來看待即可。

如何「收驚」平撫「創傷壓力反應」，您可以把「**信、運、同、轉**」+**改觀**」這句口訣送給受驚的人，當作吉祥話。

- 「**信**」= **信仰**：參加法會、上廟拜拜、收驚求符、念佛禪修，或禱告、望彌撒等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義。
- 「**運**」= **運動**：跑步、爬山、游泳、騎車，從事有氧運動，讓自己喘氣流汗，老人家也可以做做穴道推拿、刮痧、芳香療法等，把壓力排出體外。
- 「**同**」= **同伴**：和家人、親友、鄰居相聚、聯絡，不要離群索居，封閉自己。能把擔憂和慶幸都說出來，如同心靈洩洪，有紓解和整理的效果。
- 「**轉**」= **轉移**：要有事做，或走出去散心。無論是工作、興趣或娛樂，不管是勞心或勞力，都能暫時放下煩惱，昇華情緒，避免鑽牛角尖，越陷越深。
- **改「觀」**= **改變觀點**：逆向思考，往正面想。「救苦救難是菩薩，受苦受難是大菩薩。(聖嚴法師語)」、「生也有時，死也有時，上帝自有其旨意。」

除此之外，建議大家這陣子要多保重身體，注意均衡的飲食和休息。晚間要避免喝咖啡、濃茶，小孩別吃太多甜食，讓身體充份得到休息與調養。

當然，如果意外衝擊太大，超過當事人可以負荷。可能有 10~20%的人會因走不出創傷

(創傷壓力反應持續超過一個月)，就表示可能有創傷後壓力症候群。這些「高關懷群」就需要專業心理醫療協助。

事事難料、生命無常，當心裡有無助感外，我們可以選擇以積極的態度面對生命。平日多關注身心健康，一旦不幸遭逢意外時，以正向態度接納正常「創傷壓力反應」，尋求專業心理協助，讓自己在震驚後更快找回過去自信的笑容。

(參考黃龍杰心理師「安心文宣」)

陳基榮臨床心理師 整理