



已不再支援「Adobe Flash Player」

本期摘要**NEW 校園焦點****陽明訊息****山腰部落格****課輔部落格****陽明送愛專欄****H1N1專區****捐款芳名錄****副刊專欄****山腰電影院****閱讀旅行****實習甘苦談****副刊投稿****相簿集錦**

發行人：吳妍華
 總編輯：王瑞瑤
 執行編輯：劉柚佑
 網頁設計：賴彥甫



山腰部落格

八八水災後面對創傷後的壓力自我檢測

莫拉克颱風重創南台灣，一幕幕災情畫面讓我們相當不捨...。在事件發生的一週內，陽明人發揮「人溺己溺、人饑己饑」的精神，短時間內師生縝密地規劃了「陽明送愛救災行動計畫」，成立「嘉南災後精神醫療服務隊」、「台東太麻里災區服務隊」，希望協助災民得以盡快恢復日常生活。當我們前往救災現場時，看見許多第一線救援醫護人員全力投入災區，面對的是災後的家破人亡、哀聲遍野，一切景象令人肝腸寸斷，救護人員長時間沉浸在疲憊與無助中，難免會出現不舒服的身心反應，我們深深相信擔任助人工作者更必須要懂得自助。

對災民來說，真正折磨人的，有時候並不隨著災難離去而好轉，淚水洗不去失落的傷痛，即便時間也難以撫平。面對突如其来、束手無策的災難，整天看見報紙、有聲媒體大肆報導負面消息，我們都可能因而感到自己在面對巨大災難的渺小和無助，即便不是災民，生活作息卻也有可能受到影響，創傷後的壓力自我檢測可分為身體、情緒、行為、思想之四方面來自我檢測：

1. **身體方面**：頭痛、心跳加速、腸胃不適、四肢無力；
2. **情緒方面**：哀傷、恐懼、無助、緊張、急躁、憤怒或難以控制情緒；
3. **行為方面**：睡眠困難、食慾提升/下降、坐立不安、孤立自己；
4. **思想方面**：難集中精神、否定事情的發生、怪責自己。

以上反應，在災害發生後的一個月內皆為自然且正常反應，大部分的人在經歷創傷後，都可能會有類似的情緒反應產生，這是正常的，不要急著認為自己他人有問題。一般而言，人類在遭逢災難後，可能會出現各種不同的身心反應，但並非每個經歷創傷的人都會發生，大部分的人出現症狀通常在創傷事件後三個月內陸續出現，也有人可能延至在數月或數年後發作。需留意的是，若該反應持續時間超過一個月，甚至是半年以上，強度持續沒有減弱，就必須考慮是否有罹患創傷後壓力症候群(簡稱：PTSD)的可能性。依據精神疾病診斷準則手冊(DSM-IV)衡鑑準則，當個人親身經歷或目睹極大之創傷，特別是威脅到生命或極重大災難時，往往會有極度害怕、恐懼或無助感，隨後表現下列三大類症狀：(1)此創傷壓力事件經由夢境或回憶持續被再度體驗。(2)對創傷相關的刺激產生逃避反應及對一般的反應麻木。(3)持續升高警覺性。

隨時關心自己或身旁朋友的狀態，保持高度的敏感度，是在這共體時艱中照顧心靈的重要元素，以下為自我檢測的簡易表格：

1. 帶著痛苦反覆經驗到與創傷

- (1)反覆且強制性地痛苦地回憶此事件，包含影像、思想或知覺
- (2)反覆夢見此事件
- (3)再度經驗此創傷性事件再度發生時的行為或感覺
- (4)暴露於與創傷性事件相似情境時產生強烈的心理痛苦
- (5)暴露於與創傷性事件相似情境時產生生理反應

2. 逃避或情緒麻木

- (1)逃避與創傷事件有關的活動、地點
- (2)逃避與創傷事件有關的思想、感覺

- (3)無法回憶起創傷性事件的重要部分
- (4)興趣顯著減少
- (5)對人產生疏離感
- (6)情感範圍侷限(如無法有愛的感覺)
- (7)對前途悲觀 (如：不能期待有事業、婚姻、小孩或正常壽命)

3. 警覺性增加

- (1)難入睡或難持續睡眠
- (2)易激動或憤怒
- (3)無法集中注意力
- (4)過分警覺
- (5)驚嚇反應更強烈

根據Dr. Peter Levine的說法，創傷的症狀並非來自事件的本身，而是因為一些起源於該事件的殘餘能量(residual energy)無法自身體釋放，仍被限制於神經系統持續削弱身體與精神。受創者所遭受的極度創傷壓力事件，並不一定要親身經歷，一般是指下述任何一種情境：(1)病患直接經驗到真實的或具威脅性的死亡、真實的或具威脅性的嚴重傷害、或對自己或他人身體的完整性造成威脅。(2)目睹關於死亡、受傷、或對他人身體完整性產生的威脅。(3)知悉關於不可預期或暴力性的死亡、嚴重的傷害、或親近的人感受到死亡或傷害的威脅。除了先決的創傷壓力事件，還須包括病患出現強烈的害怕、無助感、或恐怖感。而一般災後易出現PTSD現象者為生還者、災民、目睹者、警消人員、國軍、救災醫護的人員、第一線記者等。

風災過後，遭遇嚴重創傷的災民，復原的路才剛要開始。根據臨床研究，要讓患者從創傷後壓迫症候群的狀態脫離出來，最主要的關鍵就是如何引進、善用社會支助的力量。在面對壓力時，以下建議是可以採取的因應方式：多與他人相處，獲得足夠的社會支持和陪伴；從事一些正向的活動(如運動)；維持正常的生活作息及睡眠時間；使用一些放鬆技巧來幫助緩和心情；追憶已逝去的人(刻意不去想或避免談論已死去的親友反而不利於復原)。若發現身邊的朋友或家人在壓力過後幾個月仍舉步維艱，無法走出傷痛，甚至彷彿變了一個人，請協助他們至醫院精神科求助，他們所忍受的痛苦可能已經超出你我的想像。心理治療或是短期的用藥可以避免患者的症狀繼續惡化，讓他們有力量走過這道人生中的難關。願我們，在這傷心的時刻裡，仍然帶著愛，不吝惜的發揮自己的力量，療癒自己也協助我們所愛的人復原。

近幾年來，全球各地普遍的現象似乎是『災難』：九二一震災、美國911恐怖事件、917納莉颱風、南亞大海嘯以及最近的八八水災(莫拉克颱風)等所造成嚴重災情，歷歷說明，嚴重災難層出不窮，與災難有關的醫療問題，確是現代醫界所不能忽略的問題。陽明大學的學子們未來皆從事醫療體系的助人工作，這次的八八水災更讓我們體驗到生死離別的人生課題，除了即時行動協助外，關心事件發生後所帶來身心靈的副作用，實成為專業醫療人員的必備知識。

[\[←\] 回上一頁](#) [\[○\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)