



創傷後壓力症候群不可不知

2009-11-01 記者 傅如尉 報導



個人若是得到精神疾病，重新踏出陰影往往是一大心理障礙。
(攝影/傅如尉)

在民國八十八年的「九二一集集大地震」，以及最近發生的莫拉克「八八水災」之後，分別造成台灣各方面的嚴重打擊，除了生命財物的損失之外，更讓許多人面臨到極度的心靈恐慌，甚至形成內心一道不可抹滅的創傷。因此，在災後容易出現的精神疾病「創傷後壓力症候群」(Posttraumatic Stress Disorder, 簡稱PTSD)也逐漸為人重視，而這也是我們必須加以認識探討地重要課題之一。

重大災害後 精神疾病備受矚目

近年來我們可以發現，「心理衛生」這個名詞和我們的生活，可以說是如影隨形。舉例來說，個人最常出現的負面情緒「焦慮」，更是經常在日常生活中上演。隨著現代人精神壓力越來越重，尋求專業人士的案例也越來越多，例如常常聽到的憂鬱症、躁鬱症等。而每每在重大災害如八八水災過後，「創傷後壓力症候群」即成為社會大眾注目的焦點。

「創傷後壓力症候群」一詞，首先出現在參與美國越戰歸來的軍人身上，他們發現即使過了很長一段時間，自己仍無法釋懷戰爭對他們帶來的衝擊，甚至嚴重影響日常生活作息。此後，我們便把「創傷後壓力症候群」定義為：個人直接或間接經歷到重大事故，例如戰爭、車禍、自然災害、性侵害等，且這些壓力是無預警地發生，因而造成個人心理創傷甚至引發後遺症等現象。

根據黃龍杰《搶救心理創傷》一書，病症大致上可分為以下幾點：(一)重複體驗事件或不自主的經驗重現「Flashback」，易產生過度的生理或情緒反應。例如不斷地做噩夢、經歷類似場景會產生痛苦感覺等。(二)行為和情感上的逃避或麻木現象。例如不願意多回應意外事件、避開社交場合甚至自我封閉等。(三)過度警覺反應。例如時刻提心吊膽、無法專心、焦慮、易怒等。(四)事件必須造成個人臨床上的顯著痛苦，也是最重要的判斷依據。例如無法順利上學、工作，認為生活中處處存在著危險等。

面對實際案例 幫助重拾希望

目前就讀輔仁大學臨床心理研究所的顧維倫，在今年的八八水災過後前往台東大武鄉大鳥村進行賑災。他發現其實災害過後，災民們最急需的是生活上的重建，例如食物、住所等，因此即使帶著臨床心理的專業，去到當地最先做的事反而是安頓災民、包裝檢測等工作。「其中令我印象深刻的，是一個害怕災後現場的老伯伯，而這些想法也讓他無法入睡、焦慮。」顧維倫說，在幫助對方重新站起來的過程中，可以感受到所謂的陪伴，就是要站在對方的角度去看、去聽，並且用對方可接受的步調一起走出陰影。另外，由於當地許多居民信仰天主教，有些人會認為這是神給他們的懲罰，此時認知重建的技巧就派上用場：除了讓災民

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翊 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

了解這是一次自然發生的天災，而他們產生晚上睡不好等情形，則是一種「不正常狀態下的正常反應」，再藉由種種的深度討論，讓他們重新合理地看待這次事件。

其實面對心靈上的不安恐懼，很多人在第一時間想到的往往不是就醫，民俗宗教療法像是去廟裡收驚、拜拜等，反而是大部分人尋求情緒支持和問題解答的途徑。「在災難發生初期，人們經常尋求自己最熟悉的支持力量；患者通常在後期才會察覺到自己需要尋求專業的心理治療，所以我們要先與他們建立關係，讓他們知道有心理師的存在。」曾經擔任中山醫學大學附設醫院臨床心理師的高之梅表示，因為從前人們對心理疾病採取較隱晦的態度，不敢主動接受治療，但隨著觀念的改變，已有越來越多人不再害怕面對自己的困擾，願意重新走入陽光中。



輔仁大學師生團隊於八八水災過後，至台東縣大武鄉大鳥村進行賑災服務，此為和孩童們的溫馨合照。（圖片來源／顧維倫）

「原本一家三口開開心心地出遊，沒想到出



志工們陪同孩子們做畫、遊戲，在藝術治療中幫助他們走出事件創傷。（圖片來源／顧維倫）

若未能

獲得適當支持，都有可能發展成為心理疾病，差別只在於病人能否擅用語言表達出內心的經驗或感受。因此，為了幫助上述案例中不擅語言表達的孩子，醫生選擇使用藝術治療。什麼是藝術治療呢？在病患面對創傷後，許多記憶轉為非語言式的，也就是由於大腦在過度刺激的情況下，記憶功能失調，於是創傷經驗變成圖像式。我們可以想像，當你察覺到自己需要尋求心理諮商時，面對專業人員侃侃而談已是件難事，更何況有些經驗如性侵害等，更是難以啟齒。此時，藝術治療便提供了另一個管道，讓病人能夠在遊戲及藝術創作中，呈現自己的心理世界，讓傷痛被看到、了解及處理。

正確認識情緒 身心都健康

此外，面對遭受精神疾病折磨的患者時，我們要盡量避免使用表面的客套話安慰對方，例如不要哭了、別再想了，這時候對他們來說，適度地情緒發洩是必要的。因此我們可以做的事，就是在一旁傾聽並且陪伴，幫助他們接納目前的情況，並且階段性地恢復身心健康。而最重要的一點，我們要正確認識自己的情緒，並在正負面情緒間尋求平衡點，其中，負面情緒不一定是壞的，有時更具有警示作用，也是幫助自我成長的主要力量。

或許有人會注意到，近年來醫院診所的「精神科」一詞，已漸漸更名為「身心科」，交通大學諮商中心汪承宏老師認為，或許是為了讓更多人主動接受心理治療，因此才將看似冷硬的精神科，改名為較平易近人的身心科，只要對大眾有幫助，也沒什麼不好的。另外我們也可以發現，大眾傳媒的宣導，例如醫學節目、報章雜誌的互動式醫學專欄等，由於影響層面快速且廣大，當面臨突然發生的天災人禍時，若能結合其優點，傳播即時且正確的觀念，讓更多人認識精神醫療及諮商心理專業，相信一定能達到更好的社會整合功能，發揮心理治療的最大功效。



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們
© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0