

八仙樂園意外之心理調適：我能怎麼做

台灣臨床心理學會災難創傷心理工作小組 蘇逸人編寫

經歷威脅生命與嚴重傷害的事情之後，人們的身心會遭受強烈衝擊，產生許多自發的身心反應以緩和這些衝擊。在 6 月 27 日當晚的八仙樂園意外中，您可能在事發現場或協助救援之時，經歷或目睹不少駭人的傷害畫面。當人們經歷類似的事件之後，可能出現與事件相關的困擾回憶、影像或想法；焦慮或恐慌；彷彿事件重演；夢靨；睡眠困擾；易怒；麻木或無法表現正面情感等。這些身心反應，是重大事件或創傷後的常見表現。對多數經歷者來說，這些反應會在數週當中逐漸改善；但是某比例的經歷者，可能會持續長時間經歷這些反應，而需要進一步的協助。假使您經歷此事件後，注意到自己出現這些情形，建議不妨嘗試以下列出的因應方法。這些方法有心理學上的根據，符合近年來國際災難創傷專家的共識「促進安全、促進平靜鎮定、促進效能感、促進聯繫、及灌注希望」，建議您可以主動多多練習。

主動因應的重要性

當你直接採取行動面對壓力反應與創傷後的問題，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

- 「復原」是持續、日常、漸進的過程，而非突然好轉。
- 創傷後經常出現身心反應，這是身心的自發運作與調整方式。
- 痊癒不等於忘記創傷，或是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。

因應創傷壓力反應：無益的因應行為

- 透過藥物與飲酒減輕焦慮、放鬆、避免回想事件經驗或助眠：這些方法雖然短期看起來有效果，但長期而言有明顯負面影響。
- 遠離周遭他人：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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 全心長時投入工作，企圖避免回想事件的困擾記憶。

因應創傷壓力反應：有益的因應行為

針對下列創傷壓力反應，有不少有助於改善的做法，建議您不妨主動嘗試：

出現困擾的事件回憶、影像、或想法

- 提醒自己，這些部分只是「那件事」的回憶。
- 提醒自己，擁有某些創傷事件的記憶是自然的。
- 嘗試與信任的人談論這些部分。
- 謹記，引發你想起創傷場景的事物雖然令人不堪負荷，但通常會隨時間減輕。

突然感到焦慮或恐慌

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，如果在運動時出現這些反應，不用過度擔心。
- 通常是身體反應合併錯誤且令人懼怕的想法，例如「我快死掉了」、「我心臟病快發作了」、「我快失控了」，讓反應變得更難受。
- 放慢呼吸可能有幫助，維持吐氣比吸氣長，做 10 次或約兩分鐘。平日可持續練習。
- 這些感受常很快消失，在它們減輕後，你可以繼續從事原先的事。
- 每當上述反應出現，提醒自己上述想法，有助逐漸改善恐慌反應且較易應付。

感覺彷彿事件再次發生（瞬間畫面重現）

感覺自己彷彿重回事件現場。雖然實際上你正在現在的地方，但不太能區分自己究竟身處於事發現場或現在的地方。如果出現這類反應，以下是可能有幫助的作法：

- 保持眼睛睜開，觀看周遭的環境，注意現在自己在哪裡。
- 對自己說話，提醒自己「我現在正在那裡、現在是哪一年/月/天」、「我現在是安全的。這個事件發生在過去，而我現在正在這裡」。
- 專注在呼吸上，仔細感受每一次呼氣與吐氣。
- 活動自己的身體，感覺腳穩穩踏在地上。
- 站起來，在周圍環境走動。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。
- 告知自己：「這是常見的創傷壓力反應」。
- 告知或詢問心理健康人員或醫師這類經驗。

與事件相關的夢與惡夢

- 假使從惡夢中驚醒，提醒自己：「我現在是對夢中的經驗作反應，這是為什麼我現在會感覺焦慮，並不是現在真的有危險」。
- 不妨起床重新調整心情，恢復定向感，亦即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。
- 如果適合，可以找某個人談話。
- 和心理健康人員或醫師討論夢魘，某些心理處理方法或處方藥物可能有幫助。

難以入睡或持續睡眠

- 保持規律的上床時間。
- 在接近上床時間前，不做費力的運動或興奮性活動（如競賽遊戲或動作電影）。
- 不在床上或睡覺的地方從事睡眠或性行為外的事情。
- 不抽煙、不飲酒協助入眠，或在晚上飲用含咖啡因飲料。
- 不躺在床上思考或擔憂。
- 如果持續無法入眠（約 20-30 分鐘），下床做些放鬆或愉悅的事，如閱讀平靜的書、喝杯溫牛奶、或從事平靜的活動。

易怒、生氣、與暴怒

- 當感覺憤怒時，提醒自己暫時離開以冷卻情緒，仔細思考發生的事。
- 養成日常運動的習慣。運動可減少身體緊張，協助正面建設性地抒發憤怒。
- 維持生氣狀態幫助甚小，只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，可參加憤怒管理的課程。
- 對親友爆發生氣之後，在感覺能與對方平靜談論這部分時儘快談論。讓對方了解你的感受，以及目前處理情緒的方法。

專注困難

- 放慢步調，給自己時間專注在需要學習或投入的事。
- 把要做的事寫下來，製作筆記或列表可能有幫助。
- 把要做的工作分解為較小且可執行的單位。
- 每一天計畫實際可做的事情或工作數目。
- 你或許可能處於憂鬱狀態，許多經歷憂鬱者會難以集中注意力，這亦可與心理健康人員、醫師、或親近的人討論。

表達正面情感的困難

- 提醒自己，這是創傷後的常見反應。
- 提醒自己「我不是故意想這樣，不需要為了不想發生或沒法控制的事感到罪惡」。
- 規律從事你喜歡（或以前喜歡）的活動，雖然愉悅感可能不比從前，但持續從事它們能重新燃起愉悅感。
- 採取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

- 假使你已做了一些改善上述反應的事情，且非無益的因應行為，請繼續使用。
- 假使你出現某些上述反應，但尚未採用任何因應方法。建議您從事上述因應方式，找出有幫助者且持續加以練習。練習它們像是學習新的事物（如騎腳踏車或做菜），持續練習會越加熟練且效果越好。不妨嘗試與心理健康人員或醫師討論。
- 在學校、工作場合、家庭、社區等地方，尋找能幫忙你的人，你並不孤單。

改編來源：美國國家創傷後壓力障礙症中心 (National PTSD Center)

日期：104/6/28