

# 災難事件心理急救

謝玲玉 臨床心理師

欣明心理治療所所長

嘉義市生命線主任/嘉基醫院臨床心理中心督導

中正大學心理所專業技術類兼任助理教授

# 我與災難

重大災難事件參與

921 研究生 心理師

88 公會理事長

0206 支援心理師

花蓮地震 全聯會秘書長

其他：自殺他殺遺族與工作同仁關懷 職災關懷

# 大綱

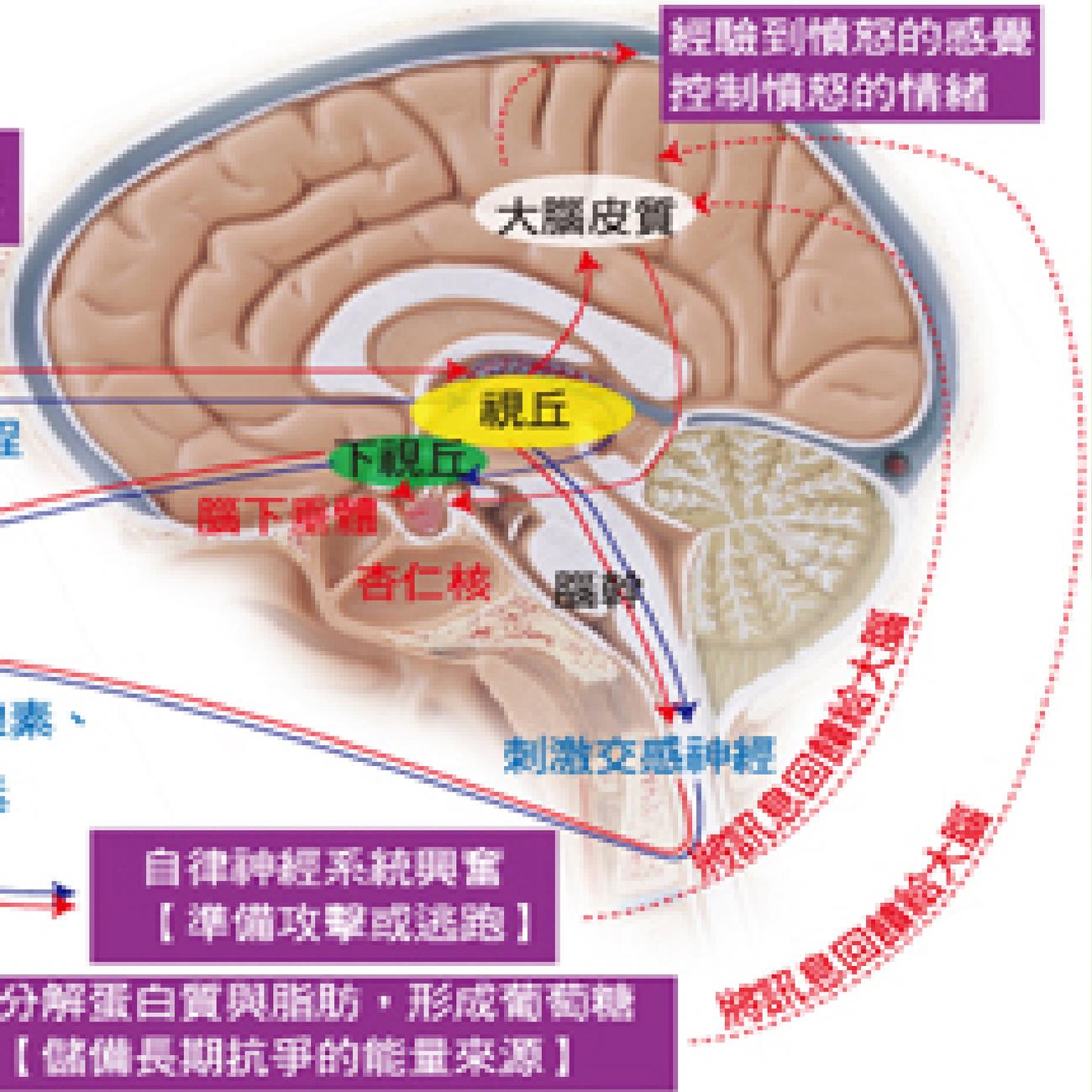
- ▶ 認識壓力反應
- ▶ 創傷後壓力症候群：認識受創常見所衍生  
症狀與特質
- ▶ 心理急救處理原則



## 憤怒雙歷程

憤怒的意識歷程

憤怒的自動化歷程

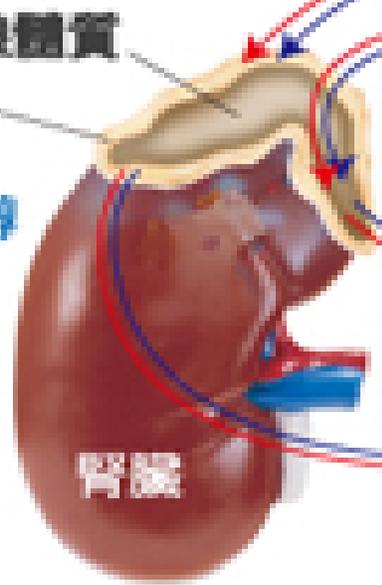


腎上腺髓質  
腎上腺皮質  
分泌皮質醇

分泌腎上腺素、  
正腎上腺素

自律神經系統興奮  
【準備攻擊或逃跑】

分解蛋白質與脂肪，形成葡萄糖  
【儲備長期抗爭的能量來源】



# ▶▶▶ 壓力造成精神變化 ◀◀◀



遭逢意外打擊



急性壓力反應

負面思考、情緒低落



適應障礙

焦躁、無法專心



創傷後症候群

反覆回想車禍過程

# 創傷事件常見類型

## 天災創傷

讓人深陷長期的恐懼中。



## 職場危機

會產生急性壓力症候群



## 人禍創傷

需要長期釋放痛苦情緒



## 身體侵犯

創傷會對人產生恐懼反應



## 親人被剝奪生命

會持續出現「潛伏性的痛苦」



# 急性壓力反應

▶ 發生事情後 幾小時至幾周

▶ 情緒

焦慮、情緒低落、易受刺激、情緒起伏、睡眠品質不佳、不易專心、想獨處又害怕等心理症狀。

夢境一再重複、回憶重現(Flashback)，這些畫面帶有侵入性且令人不悅。

避開會引發回憶的事物，如避開人、對話或其他情況，因為這些事物會引起痛苦和焦慮。

莽撞或具有攻擊性的行為，有自我毀滅的特性。

感覺麻木或抽離感。

▶ 生理

心悸 噁心 胸痛 頭痛 腹痛 呼吸困難

# 創傷壓力症候群的診斷準則

- ▶ (1) 暴露於壓力事件下
- ▶ (2) 事件重新經歷
- ▶ (3) 逃避
- ▶ (4) 醒覺
- ▶ (5) 以上狀況持續超過一個月以上
- ▶ (6) 生活瓦解

# 創傷事件後常發生的各種症狀

## ▶ 自責行為

不時的感到羞愧和罪惡

常為他們該做卻沒做感到羞愧

## ▶ 破碎的假設

對於自我、世界或他人的看法破滅

(我們每一個人都掌握一些基本的假設而使得我們混亂的世界有了規範並使得壓力可以忍受)

# 斯德哥爾摩症候群

- ▶ 斯德哥爾摩症候群的由來
- ▶ 1973年8月23日，兩名有前科的搶匪 Jan Erik Olsson & Clark Olofsson，在意圖搶劫瑞典斯德哥爾摩內最大的一家銀行失敗後，挾持了四位銀行職員，在警察與歹徒僵持了130小時之後，因歹徒放棄而結束。然而這起事件發生，四名遭受挾持的銀行職員，卻對綁架這產生憐憫。分別產生為其辯護與跟綁匪成婚之事
- ▶ 認同可以避免威脅

# 創傷前後的假設

- ▶ 不容易受傷害
  - ▶ 我是光明的
  - ▶ 我會有一個快樂未來
  
  - ▶ 世界是公平的
  
  - ▶ 人是好的，可信賴的
- ▶ 確信會重複發生
  - ▶ 我是沒有用的
  - ▶ 我不值得擁有一個好的未來
  
  - ▶ 上天不公，為什麼發生這樣的事情
  
  - ▶ 我無法再相信別人

## ▶ 情緒紊亂

憂鬱：低自尊、無望、羞愧、永遠受損

焦慮

敵意：對別人不喜歡不信任

因失落而哀傷

- ▶ 自我傷害或自殘
- ▶ 受害者可能進一步傷害自己本身。原因可能有：
  - A：將情緒疼痛變成身體上的疼痛
  - B：提供一種虛幻的權力感或操縱感
  - C：控制攻擊傾向和疼痛的方法
  - D：吐露無法直接發洩的強烈情緒
  - F：模仿兒時所見的情景

# 創傷前的不同因素

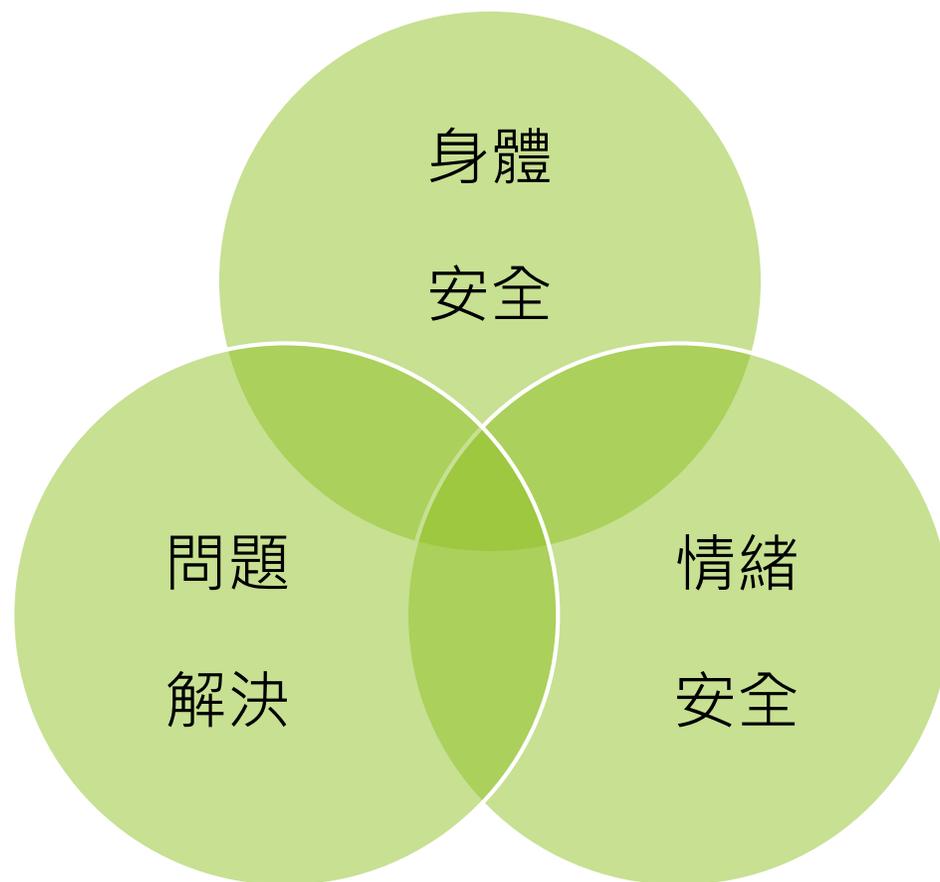
- ▶ 個別差異：先前有無創傷史、較差的問題解決技巧、低自尊等個人因素、習慣性負面思考
- ▶ 家庭特徵：健全的家庭結構、父母的因應方式
- ▶ 最近生活的壓力源

## 創傷後的因素

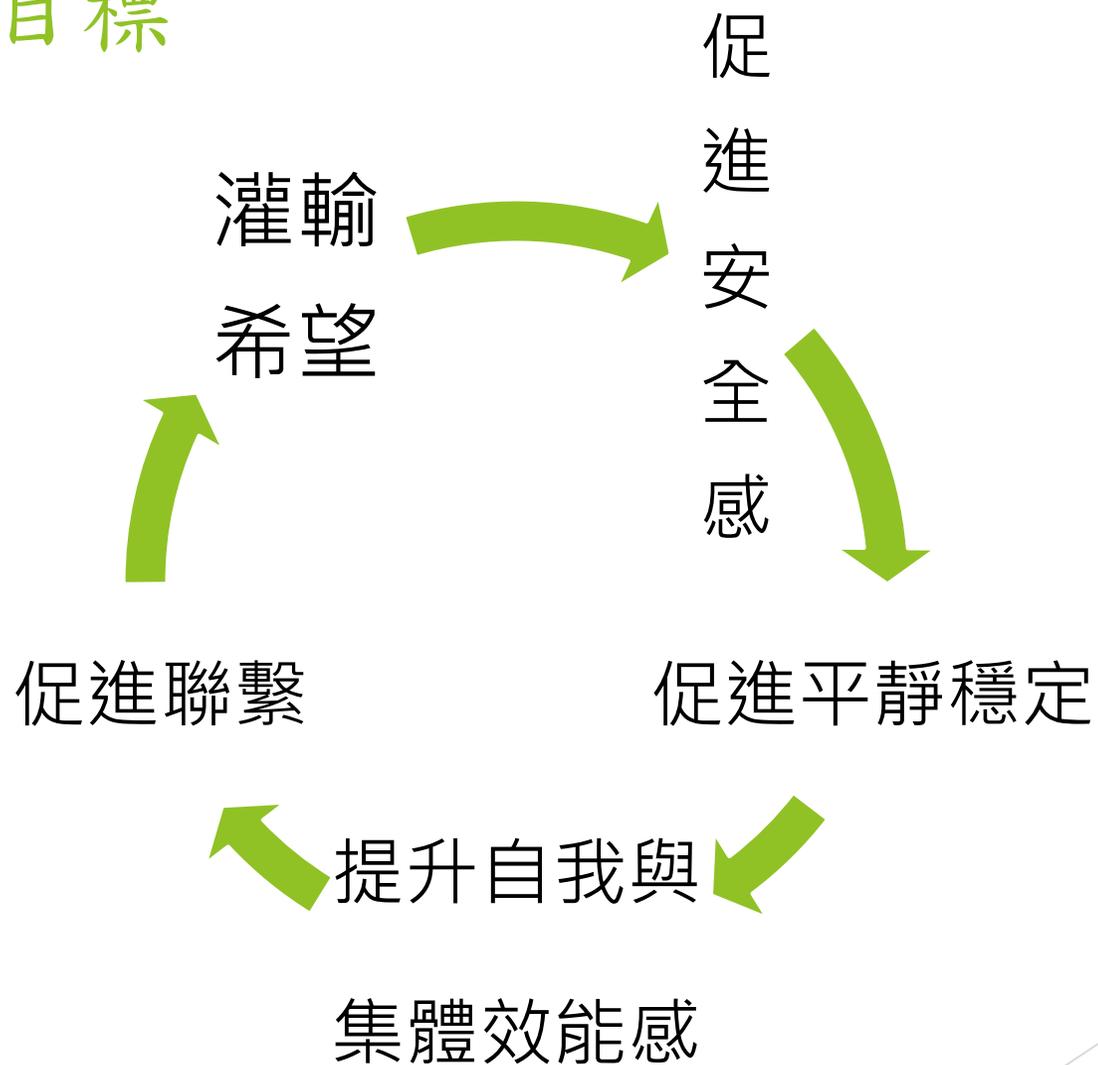
- ▶ 復原的環境：是否得到足夠的支持（令人相信、不具批評、支持性）
- ▶ 缺乏治療：孤單與他人不同
- ▶ 因應無效：利用無效的因應方式

# 心理急救

## 生活的穩定、平衡



# 心理急救五大目標



# 促進安全感

## ▶ 公衛措施：

1. 確保安全情境
2. 降低威脅
3. 媒體報導/限制接收不適媒體報導
4. 父母留意兒童吸收資訊

## ▶ 個人/團體措施

1. 阻斷創傷刺激類化 例：這座橋不是災難遇到的橋
2. 將個人帶回目前時空
3. 留意兒童之可能對危險情境區辨能力之退化

# 鎮定平靜

## ▶ 公衛措施：

1. 直接解決民眾之擔憂
2. 提供親友是否平安
3. 提供大規模社區外展/衛教

## ▶ 個人/團體措施

1. 對於情緒激動、情緒明顯波動會極端麻木的民眾提供直接的焦慮管理策略  
例：放鬆、深呼吸、瑜珈 ……
2. 將創傷壓力反應常態化  
例：”現在覺得自己快發瘋，是正常的！)
3. 從事與創傷無關，能促進正向情緒的振奮性活動

# 自我與集體效能

## ▶ 公衛措施：

1. 提供民眾外界資源，  
逆轉”失落循環”
2. 儘可能讓受創者參與  
政策決定，貢獻心力
3. 與鄉村發展及職業技  
巧訓練行動合作

## ▶ 個人/團體措施

1. 晤談過程提醒個案本  
身的效能，持續增強  
其效能感
2. 設定個人可達到的目  
標

# 促進聯繫

## ▶ 公衛措施：

協助個體連結社會資源  
將民眾住所視為小社區  
來營造

## ▶ 個人/團體措施

辨識與協助缺乏堅實支持的人、社交孤立者、被輕視責備的人

優先次序：個體相互連結→  
教導個案獲得支持→提供  
正式支持

# 希望

## ▶ 公衛措施：

盡可能回復正常生活  
工作、家庭、學校

## ▶ 個人/團體措施

減少個人責任放大、  
指出大多數的人都會恢復正常

# 建立關係技巧

受苦之人樣貌百變

常拒絕 不喪氣

要求許多 從具體事務著手，談外在需求到心理需求

情緒宣洩：需要但不是強迫

理智性談話與情緒性談話

# 範例

- ▶ “大家遇到這樣的事都會嚇到，真的是可怕”  
一般化
- ▶ “這樣就走了，當然會捨不得” 認同
- ▶ “現在神經緊繃，風吹草動都會嚇到” 衛教
- ▶ “你不要管我啦，把資源給別人” “我知道你還好，現在在等誰？”

肯定勇敢，澄清期待多了解，不要強求，留下好感

# 實際案例

緊繃的考生遇到小車禍

孕婦遇到搶劫

地震現場等消息的家屬

地震倖存者

# 通訊方式

▶ 群組

▶ 訊息過濾

# 投入救援工作前

工作對象

工作環境

工作性質

健康考量：身體、心理

家庭考量

工作考量

生涯規劃

## 在救援工作中

- ▶ 認識壓力反應與因應
- ▶ 因應包括個人與團體
- ▶ 察覺自己的身心變化

# 在救援工作之後

▶ 注重事後的修護