

當生命陷落時你可以怎麼做？

20181216 蔣素娥諮商心理師

107年11月21日是全國諮商心理師節，這一天也是今年10月21日台鐵發生傷亡慘重的普悠瑪翻覆意外，事故至今（21）日屆滿1個月，諮商心理師公會全國聯合會發言人林萃芬發出提醒，『遭遇重大事故後，滿月是重要關鍵，傷者及罹難者家屬往往由一開始的震驚進入哀傷期、哀悼期，悲傷、憂鬱情緒恐大量湧現，自責甚至憤怒，悲傷或憂鬱的情緒會比一開始更加大量，且經驗顯示，事故3個月到半年後，來自外界的關懷往往少了，如本身沒有好的情緒出口，危機往往就發生在這一階段。』這樣的聲明是要提醒我們，心裡的風暴正慢慢的醞釀，要我們多多關心自己的情緒，當事情忙完告一段落，內在的失落傷痛正隨著秋冬的寒意爬上心頭，要好好守護自己的心啊。

意外發生後至今，每天仍有許多花東的民眾或旅客坐在往返的普悠瑪列車上，心上都烙印著或深或淺的記憶傷痕，原本望向窗外美麗安全的山水美景會突然蹦出火車出軌釀災的悲慘畫面，有些人或許很快就能安靜平撫內在的焦慮，但也有一些人卻在這場悲劇中陷入了創傷的風暴，他們需要對受傷的身心展開療癒的旅程。由於右腦的運作，『重現畫面〈flashbacks〉』通常會被當作是創傷壓力症候群〈PTSD〉的症狀之一。透過此次意外事件導致的身心不安狀態，讓我們來認識什麼是創傷後壓力症候群？以及如何辨識自己是否要求專業的協助。

創傷後壓力症候群是指一個人在面臨創傷事件、重大災難等重大事件後，產生身體上、心理上的巨大恐懼，導致心理狀態失調之後遺症。主要症狀包括易怒、過度警覺、失憶、易受驚嚇、惡夢、失眠、性格大變、情感解離、麻木感、逃避會引發創傷回憶的事物等。創傷後的壓力反應如下：

經驗重現	<ul style="list-style-type: none">• 心驚的畫面歷歷在目• 做惡夢• 錯覺「回到過去（flashback）」• 觸景傷情
逃避與麻木	<ul style="list-style-type: none">• 逃離與悲劇相關的人、事、時、地、物• 避而不談• 失去記憶• 對外界活動漠不關心、失去興趣• 自我封閉• 壓抑情感• 對未來悲觀絕望
神經緊繃	<ul style="list-style-type: none">• 輾轉反側，難以入眠或熟睡• 暴躁易怒• 無法專注，心不在焉• 風聲鶴唳

• 膽戰心驚

創傷性死亡件的特質包含下列因素:驟逝、死亡發生於『不該發生的時機』、死於暴力或殘害手段、多重死亡事件，隨機死亡，以及不該發生或可預防的死亡事件。

此次普悠瑪意外事件搭上這班列車的乘客，有些人或許到現在仍無法再次搭乘創傷記憶的失速列車，如果您有可怕的回憶，情緒低落，夜晚會無法入眠且惡夢連連，或是長期處於生氣狀態，或這些情況使您無法從事日常作息以及過正常的生活，可以尋求身心科醫生或心理專業人員幫助。

一般民眾在經歷社會上的重大災難事件時，我們可以以簡單的心理照顧原則，「**安靜能繫望**」的五大原則來幫助自己。

1. 【安】促進安全

營造讓內心安全的氣氛，試著減少接觸與地震有關訊息或謠言。這些資訊可能容易刺激我們內在的不安全感，引發過多的恐懼、憂鬱、憤怒等情緒。透過新聞媒體和網路不斷的放送災難事件與畫面，很容易引發人們不安穩的情緒、慌亂的感受及失去對環境的信任及安全感。此時請試著減少接觸與事故有關的訊息或謠言，特別新聞影像及圖片，在重覆觀看的過程，很容易引發內在的不安全感，而影響到

日常生活。

2. 【靜】促進平靜與鎮定

當你發現自己的狀態受到事故影響，開始容易擔心、焦慮或恐懼時，可以試著做一些會讓你減壓放鬆的事情，譬如：做做瑜珈，去郊外或大自然中散步，調整呼吸，放慢呼吸，吐氣深遠、放慢生活的節奏。睡前若無法入眠喝杯熱牛奶、洗個澡、聽放鬆的音樂等。將重心回到你的日常生活中，去執行原本會做的事情，並嘗試放緩步調但步驟歷歷了然。

3. 【能】提升自我效能

自我效能是一種「我可以」的感覺。我們可以從日常生活中，找回一些自己現階段可以完成的事情而不是中日憂愁想一些災難事件或畫面嚇自己。把大的事情切割成一小塊一小塊，逐步的完成。即使是再微小的任務達成，都值得替自己鼓勵、肯定。把自己身心安頓好，確認飲食、睡眠、作息的規律與正常。這件事很重要，能達成也很了不起，值得替自己開心讚嘆。

你可以感恩自己能夠享受活著的美好，並試著做些助人的工作，付出自己的時間為他人服務。

4. 【繫】促進聯繫

試著與家人朋友連結情感，彼此陪伴並表達感受，說出你對他們的珍惜和重視。能夠同在共感，覺得自己的存在是有人在乎看重的，

活著就意義非凡了。

5. 【望】找回希望

試著學習轉動心靈之眼，穿透事務的表象認清無常的本質，能夠把握生命美好時刻，一期一會活出生命的意義感，找到希望。

希望你能運用「安靜能繫望」的五大原則，來好好的安慰驚嚇的自己，為自己建構心理的安全防護。

可以運用的相關資源：

1. 花蓮縣政府員工協談預約：8227171 分機 308
2. 花蓮縣心理衛生中心預約專線：8351885
3. 衛福部 24 小時安心專線：0800-788-995
4. 協尋身心科、心理諮商的專業協助。