淡江時報 第 410 期

**小 心 「 災 後 身 心 症 」**

**專題報導**

住 在 臺 北 的 小 萍 在 地 震 那 晚 後 ， 飽 受 驚 嚇 ， 雖 然 她 的 房 子 沒 塌 ， 也 沒 有 親 屬 在 這 次 災 變 中 身 亡 ， 但 小 萍 卻 整 日 惶 恐 不 安 ， 擔 心 地 震 會 再 來 ， 她 晚 上 常 睡 不 好 覺 ， 白 天 上 班 也 無 精 打 采 ， 注 意 力 無 法 集 中 ， 尤 其 看 到 電 視 報 導 災 情 時 ， 會 感 到 頭 暈 、 頭 痛 ， 心 情 更 加 低 落 、 不 安 。

以 上 是 小 萍 的 例 子 。 地 震 災 變 後 ， 臺 灣 全 島 居 民 的 身 心 深 深 受 創 ， 除 了 受 難 家 屬 、 受 災 居 民 的 悲 傷 與 失 落 情 緒 需 被 照 顧 外 ， 非 直 接 受 難 者 也 有 明 顯 的 情 緒 困 擾 ， 或 許 我 們 可 稱 之 為 「 災 後 身 心 症 」 ， 其 症 狀 有 下 列 現 象 ：

1. 心 中 感 到 深 深 的 悲 傷 與 失 落 ， 對 人 生 產 生 茫 然 與 無 力 感 。 這 種 情 形 尤 以 親 人 或 朋 友 死 於 災 難 中 者 最 多 ， 這 些 人 也 最 需 要 予 以 長 期 的 心 理 治 療 。

2. 情 緒 持 續 陷 入 低 潮 ， 內 心 時 常 充 滿 不 安 、 焦 慮 與 恐 慌 者 。

3. 出 現 頭 暈 、 頭 痛 、 失 眠 、 血 壓 升 高 等 生 理 現 象 ， 影 響 日 常 生 活 。

4. 無 法 專 心 工 作 ， 心 情 持 續 低 迷 ， 有 健 忘 、 發 呆 、 失 神 等 現 象 。

5. 容 易 發 脾 氣 或 情 緒 失 控 者 。

6. 什 麼 都 不 想 做 ， 失 去 生 活 熱 情 與 工 作 動 力 者 。

7. 覺 得 生 命 頓 失 重 心 ， 並 開 始 質 疑 生 命 的 意 義 ， 對 人 生 採 取 消 極 、 悲 觀 的 看 法 者 。

以 上 是 「 災 後 身 心 症 」 ， 所 可 能 出 現 的 症 狀 ， 但 想 再 提 醒 您 的 是 ， 這 些 心 理 現 象 不 只 出 現 在 受 難 者 家 屬 或 災 區 居 民 身 上 ， 連 日 來 ， 我 們 已 接 觸 到 許 多 非 災 區 的 居 民 也 有 類 似 的 身 心 症 狀 ， 因 此 不 容 忽 視 。

如 何 改 善 或 避 免 此 「 災 後 身 心 症 」 呢 ？ 以 下 處 理 方 式 ， 請 參 考 之 ：

1. 找 人 傾 訴 。 讓 自 己 的 內 心 不 安 的 情 緒 有 一 出 口 。

2. 心 情 易 受 災 難 報 導 影 響 者 ， 應 減 少 再 去 接 觸 過 多 的 災 難 消 息 ， 而 以 其 他 活 動 取 代 之 。 如 運 動 、 整 理 家 園 、 接 觸 其 他 新 事 物 等 。

3. 投 入 救 災 工 作 。 與 其 「 坐 」 在 那 邊 焦 慮 感 嘆 ， 不 如 想 想 自 己 可 以 為 受 難 的 同 胞 「 做 」 點 什 麼 ， 如 捐 點 物 資 、 金 錢 或 做 義 工 都 可 以 。 這 點 很 重 要 ， 所 謂 化 悲 憤 為 力 量 ， 在 做 的 過 程 中 ， 我 們 不 但 可 以 轉 化 內 在 的 「 負 向 情 緒 」 ， 更 可 增 加 自 我 價 值 感 。

4. 改 變 自 己 「 過 多 與 不 實 際 的 」 負 向 想 法 ， 與 其 時 時 刻 刻 擔 心 災 難 臨 頭 ， 擔 心 自 己 隨 時 會 死 亡 ， 不 如 改 用 積 極 正 向 的 角 度 看 待 「 意 外 」 。

5. 接 受 諮 商 輔 導 。 如 持 續 情 緒 低 落 嚴 重 影 響 生 活 ， 且 有 明 顯 的 身 心 不 適 症 者 ， 最 好 能 找 專 家 做 諮 商 輔 導 或 到 醫 院 精 神 科 就 診 ， 千 萬 別 低 估 這 種 身 心 症 ， 如 不 處 理 ， 將 嚴 重 影 響 到 一 個 人 日 後 的 身 心 健 康 。 （ 全 省 張 老 師 、 生 命 線 等 輔 導 機 構 皆 有 諮 商 服 務 或 團 體 輔 導 ）

災 後 的 心 理 重 建 是 一 條 漫 長 的 路 ， 我 們 可 以 先 從 自 己 做 起 ， 行 有 餘 力 ， 進 而 關 心 與 幫 助 自 己 周 遭 的 親 人 朋 友 或 災 民 ， 走 出 災 變 的 陰 霾 ， 我 深 信 ： 愛 是 最 好 的 治 療 。