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。