

災難的發生往往是突如其來，無法預計，並可能造成大量人命傷亡，對生活造成具大影響。經歷這些創傷事故後，往往令人感到驚訝、哀傷、絕望、失望或憤怒。身體方面會感到疲倦、筋疲力竭、出現難以入睡和失眠的情況。思維方面可能會出現混亂、難以集中、失去定向感和比較容易煩躁。以上都是常見的創傷後壓力反應。

什麼是創傷後壓力？

創傷後壓力是面對不尋常事件（如：災難或恐怖主義襲擊）的尋常反應。壓力反應可以不同方式呈現。對大部份人來說，自然的應對方法有助壓力反應逐漸減弱。

不過，有些人如果曾經歷一些創傷性事件，可能會發展出較嚴重的心理問題，如**創傷後壓力症(PTSD)**。

創傷後壓力症的徵狀：

- 侵入性念頭、回憶及與創傷事件有關的噩夢或閃現
- 迴避與災難或創傷相關的提醒物、話題及事物
- 激烈的身體反應和過度警覺

如果以上情況持續了幾個星期，從而影響你每日的日常生活和工作，就應向心理衛生專業人員（如臨床心理學家）尋求協助，或諮詢你的家庭醫生。



如何照顧自己？

✓ 有助適應的行為

- 與信任的人傾訴，與能支持你的人多花時間相處
- 當你準備好時，與人分享你的感受
- 選擇合適的對象（例如伴侶、信任的家庭成員、摯友、神職人員）、時間和地點去分享你的感受
- 試著去維持正常的生活作息
- 適量地休息和保持健康飲食
- 投入正面的活動（如運動、嗜好、閱讀）
- 專注於一些你現在能夠做並使狀況更好的實際的行動
- 寫日記
- 參與互助團體
- 尋找專業輔導

✗ 無助適應及不應做的行為

- 因為不希望使別人苦惱而沉默不語
- 因為擔心成為別人的負擔而沉默不語
- 使用酒精或藥物來嘗試協助適應
- 以過度工作來逃避面對負面情緒
- 迴避與家人朋友接觸
- 等到自己壓力過大或過累，以至於無法全然從別人的支持中獲益



如何幫助你身邊有需要的人？

✓ 可嘗試：

- 找一個不受干擾的時間和地點談話
- 表示有興趣聆聽、專注和給予關心
- 尊重對方的反應和應對方式
- 認同對方處理問題時的能力
- 協助對方了解沉重的壓力可能要花一段時間才能解決

✘ 應避免：

- 急著告訴對方他會好起來，或是他應該要「忘記它」
- 當對方應對壓力比不上你，就認為對方是懦弱或誇大問題
- 只討論自己的經歷而不傾聽對方的故事
- 在不仔細聆聽對方的關注或不詢問那些建議才對他有用的情況下，單向式地提供建議
- 阻止對方主動討論他感到困擾的事情
- 告訴對方他已經很幸運，因為他的情況並不是最壞

心理支援服務
社區關懷服務部
香港紅十字會

參考資料：

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Reference Centre for Psychosocial Support. (2009). *Community-based psychosocial support – A training kit*. Copenhagen: IFRC.
National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. (2006). *Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition*.
World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Geneva: WHO.

地址： 香港夏慤道 33 號
香港紅十字會總部
電話： (852) 2802 0021
傳真： (852) 2715 0009
網址： <http://www.redcross.org.hk>
電郵： psp@redcross.org.hk



Protect human life



Care for the health of the vulnerable



Respect human dignity



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

災後的心理健康



2013 年 11 月出版