



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society

香港心理學會臨床心理學組

<http://dcp.hkps.org.hk>

香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組

報導及支援災難事件工作者的自我照顧及心境平衡

512 四川地震造成重大的人命傷亡，傳媒工作者及其他專業人員日以繼夜地報導和協助調查與搜尋死難者，並給予受害者親友各種支援。你們的工作實是十分艱巨。面對龐大數量的死難者遺體〔尤其是兒童受害者〕；生離死別的場面與死難者家屬無助的情緒，都可能對你構成沉重的身心及工作壓力，所以在助人之餘，亦要緊記照顧自己的身心健康。

面對災難場面的常見反應

工作上的使命感令你義不容辭，但面對災難性場面時，亦難免會產生各種情緒及身體的反應。常見的反應包括：

- 生死的場面令人感到人生無常、生命脆弱
- 在艱巨的工作中，往往會感個人能力非常有限，因而產生哀傷或抑鬱的感覺
- 可怖的場面會令人恐懼、擔憂、或焦慮
- 惡劣的工作環境和時間的緊迫性會使人變得噁心、急躁、憤怒、容易發脾氣
- 長時間面對災難的場面，會使人變得麻木、或是不願跟其他人接觸
- 災難現場的情景不斷在腦海中浮現，可能令你睡得不好，甚至發惡夢
- 食慾不振加上體力消耗，令你倍感疲倦乏力
- 身體出現緊張的症狀，例如頭痛、身體疼痛、或腸胃不適
- 難以集中精神，應付工作時感到吃力
- 處理兒童受害者時可能會引起情緒不安（可能會聯想到自己子女的安全問題）

這些反應屬於異常嗎？

以上一些都是面對異常情況下所產生的自然壓力反應，你與你的同事都會受到不同程度的影響，這些反應如果能得到適當的處理，通常會在幾個星期內逐漸消失。

平衡心境的方法

學習了解及好好處理自己的情緒，有助減低災難事故對你帶來的壓力影響，以下是一些平衡情緒的有效方法：

- 接受自己可能會出現上述的情緒、身體、思想和行為上的反應，提醒自己這些都是「正常」的表現
- 休息時應盡量放鬆自己，暫且放下工作的掛慮與壓力，讓身心得以恢復過來
- 緊記要食得好睡得好，爭取足夠的休息及均衡的營養，加上適量的運動是抗壓最有效的良方。避免濫用藥物、酒精、香煙或過量咖啡，這些東西都只會加劇壓力的反應
- 留意自己的壓力狀況，如果出現急躁、焦慮等壓力徵狀，可能表示你要小休片刻，再重新投入工作
- 同事間應互相支持與鼓勵，增強自己工作的使命感
- 與同事透過分享釋放自己的感受，學習接受別人的關心
- 用平常心，接受現實的限制，明白自己在事件中已竭盡所能，不應對自己有過度的要求
- 嘗試每天跟家人和朋友保持聯絡，他們會是你重要的情緒支持
- 若出現任何異常的壓力或情緒反應，應尋求專業協助

市民可瀏覽香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組 (Critical Incident Team) 的網頁 (<http://www.dcp.hkps.org.hk>) 下載本新聞稿及其他有關創傷後壓心理適應的資料。

香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組撰寫

二〇〇八年五月二十九日