

災難變故後可能產生的身心反應與調適方法

當你經歷了一件造成你身心上創傷或重大打擊的事件〈任何讓你產生強烈情緒反應，以至於影響你的生活或工作的事件〉，即使事件已經結束了，你有可能在現在或是未來經歷一些強烈的心理或生理上的反應。事實上，這是在經歷一些駭人的事件與變故時，非常普遍與正常的反應。

有時這些身心上的壓力反應，會在事發後立刻出現，有時會在幾個小時或幾天後出現，甚至有時會在事發後幾個星期或幾個月之後才發生。這些反應的症狀有時會持續數日、數星期、或數個月，偶爾甚至更久，視打擊的嚴重程度而定。而親友的瞭解與支持通常可縮短這些壓力反應的持續時間。

當經歷的事件與變故造成你極大的痛苦，有時專業的心理輔導可能是必要的。這並不代表你不夠堅強或是有精神上的疾病，這只是表示此事件或變故造成的打擊超過了一個人可以承擔的限度。

以下是一些常見的身心壓力反應：

認知方面

- 思考能力減退
- 無法專心
- 無法作決定
- 記憶力減退
- 胡思亂想
- 思緒混亂

生理方面 *

- 疲憊易倦
- 頭痛
- 頭暈目眩、虛弱感
- 欲嘔、沒有食慾
- 心跳加快、肌肉緊繃
- 大量出汗或打寒顫
- 胸口疼痛不適

情緒方面

- 驚慌恐懼
- 焦慮緊張、煩亂不安
- 悲傷沮喪
- 暴躁易怒
- 自責內疚
- 情緒失控

行為方面

- 失眠〈惡夢、輾轉難眠〉
- 飲食習慣的改變〈不吃或過量〉
- 退縮、自我封閉、孤立自己
- 不注重個人衛生整潔
- 不停談論或避而不談相關話題
- 與家人朋友發生衝突
- 酗酒或藥物濫用

*以上任何生理反應都可能表示有健康檢查的必要，若不確定，請向你的家庭醫生詢問。

舒解身心壓力反應的方法與建議：

1. 適度的運動與放鬆可減輕部份生理上的壓力反應
2. 找好朋友述說事件或變故對你的影響、感受、及意義，避免掩藏及壓抑內心的悲傷
3. 多和人在一起，避免孤立自己
4. 了解與面對你的心理需求〈被接受、被了解、被安撫、被關懷、被包容與被尊重〉
5. 儘量維持原有的例行生活習慣與規律
6. 避免在此時做人生重大的決定或改變，例如離婚、辭職等
7. 換一種正面的角度去看待它
8. 多做一些讓你感到愉快的事情
9. 攝取均衡的營養，和保持規律的進食習慣
10. 避免不適當的舒解壓力方式，例如酗酒、藥物濫用
11. 接受專業的心理輔導與治療

以上資料由謝公達博士〈Derek K. Hsieh, Ph.D〉提供

資訊源於：國際災變壓力基金會, ICISF, 1998