



報導主題：生命教育

發行單位：岡山農工輔導室

發行日期：107年11月



普悠瑪出軌後... 你的日常還在軌道上嗎？

給親愛的你/妳，普悠瑪出軌事件發生後兩天，艾彼不確定你的生活是不是還在穩定的軌道上，所以特別想寫這封信給你。希望你能留意，自己與周遭親友的身心狀態。

也許你曾聽過—創傷後壓力症候群 Post Traumatic Syndrome Disorder, PTSD—這是個與重大天災人禍有關的心理疾病，在重大傷亡的天災人禍後，可能會有一群人開始出現下面的症狀。

重新經驗 re-experience/閃回 flash back：當事人可能重新經驗創傷當下的記憶、想法和感覺，並且每一次都會讓當事人的生理反應處於高度激發的狀態。比如，當事人可能回想起火車出軌翻覆時，視覺上經歷到一片漆黑、聽覺上有很大的聲響，接著旁邊是哭聲、尖叫，而他可能被擠壓在椅子底下，呼吸急促、困難，也許四肢與軀體還會經歷極大的疼痛感。這些感受，都可能在回到日常生活後，以閃回 flash back 的方式重新呈現。

惡夢：當事人也可能在夜晚出現與創傷經歷相關的惡夢，每次醒來都伴隨強烈的悲傷、害怕等情緒。

情緒上，經歷過重大創傷經驗者，可能出現下面幾種反應，

麻木感：當事人回到日常生活後，可能對本來有興趣的事件，突然間失去了興趣。比如，本來是一個柔道選手，但回到日常生活後卻放棄了柔道。

對未來失去希望感，情緒變得非常平板。

過度激發：當事人可能會因為一些因素而被引發創傷反應，比如：看到類似的火光、聽見極大的聲響，就不自覺地做出反射動作，把身體捲起、摀住耳朵、閉上眼睛或哭泣。有時不一定要是實際存在的環境威脅，可能只是影像就會引發當事人激烈的反應。這些都是當事人，**不再相信環境相信其他人，有許多不安全感**的表徵。

逃避：當事人可能逃避出現在某些場合，比如，再也不搭鐵路系統，改成開車或是公路汽車作為往來交通的方式。逃避經過事發地點，寧可繞路也不願意經過。**與人疏離，不願意與人談論事件發生的經過與對自己身心產生的影響**。這些反應，都屬於逃避反應。

艾彼要對你說，當我們在看 PTSD 時，必須有個觀念——受到衝擊的人不是只有經歷過事件的倖存者或死者家屬——向外還會擴及到目睹事件發生的民眾、深入現場的救難者與曾有類似經驗的民眾，他們身上可能都會出現 PTSD 類似的症狀，卻十分容易被自己或親友忽略。

親愛的，你們每一個人，都是非常重要的社會穩定因子，**邀請你一起打開眼睛，觀察周遭有類似狀況的親友，適時提醒他可以尋求心理專業的幫助！**

艾彼（王昱勻）心理師 寫於 2018/10/23

創傷壓力的自助法寶：放鬆技巧



災難發生後，緊張和焦慮的反應是很常見的。但這些反應會讓你比較難以應付許多必須完成、且有助於復原的事情。災難後的問題並不容易解決，但是在一天當中，如果你能花些時間**從事放鬆活動，協助自己平靜下來，會讓你更容易入睡與維持注意力，更有精力來面對生活**。這些活動包括肌肉放鬆、呼吸練習、冥想、游泳、瑜珈、禱告、運動、聽輕音樂、走入大自然等等。

如果你之前學過一些放鬆的方法，我們鼓勵你繼續使用。然而，放鬆的方法多多益善，嘗試學習與練習新方法，會讓我們更能因應身心壓力。以下介紹一個有助於放鬆的基本呼吸練習。

我們大多數人可能都知道，呼吸會影響感受，例如，當我們感到難受時，旁人可能會提醒我們作個深呼吸，平靜下來。然而，真正有幫助的方法是**放慢呼吸**，而比較不是深呼吸。如果我們想平靜或放鬆，應該正常呼吸，緩慢的把氣吐出去。

一般而言，與身體放鬆有關的主要是呼氣，而非吸氣。其次，在我們呼氣時，連結某些有平靜或放鬆效果的字眼會有幫助。因此，吐氣時可以默默地、慢慢地對自己說：「平靜」或「放鬆」，像是「平.....靜.....」。

請你練習：

1. 從鼻子吸氣。

2. 從嘴巴（或鼻子）慢慢吐氣（依個人舒適度調整，約 3 至 7 秒）。吐氣過程中，默默地、慢慢地對自己說「平...靜...」或「放...鬆...」

3. 慢慢重複約 10 次或 2 分鐘左右。

4. 按照你的需要，每一天盡量多練習幾次，有空便可練習。多加練習，能幫助你緩和身體的緊張與焦慮，修復與滋養你的能量。