



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society

香港心理學會臨床心理學組

G. P. O. Box 9828, Hong Kong

香港郵政總局郵箱 9828 號

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

譯自美國心理學會於「九一一」事故後在互聯網上所提供的資料原文可於以下網址下載：
<http://www.apahelpcenter.org/articles/article.php?id=22>

許多人可能從來沒有想過會發生「九一一」恐怖份子襲擊美國的事故。就好像其他災難一樣，這事故在我們毫無準備下突然發生，令我們感到不知所措。有些情況下，即使災難並沒有對我們造成明顯的身體傷痕，也會引起一些強烈的情緒反應。而了解這些突發事故所引致的可能反應往往能夠幫助你有效地處理自己的感受、思想及行爲，以踏上復原之路。

一般人在經歷災難或創傷事故後，通常會有什麼反應？

震驚與否定都是經歷災難、恐怖襲擊及其他創傷事故後常見的反應。尤其在事件發生的初期，這都是屬於正常的自我保護反應。

「震驚」是一種突然而強烈的情緒狀態，往往叫我們在其中感到茫然而不知所措。「否定」則是當我們還未能接受一些創傷事故已經發生，或是當我們還未完全經歷到事件的嚴重性時；我們可能會暫時性地感到麻木，或從現實中抽離。

在初期的震驚感覺慢慢減退後，隨後之而來的情緒反應會因人而異。然而，以下所列出的仍屬於經歷創傷後的正常情緒反應：

- **情緒變得強烈和波動，有時難以預測：**你可能會變得比平日容易煩躁，心情會比較反覆。你亦可能特別容易感到焦慮、受驚，甚至抑鬱。
- **思想及行爲會受到創傷事故影響：**有關事件的回憶可能會反覆並清晰地浮現於腦海中。這些回憶、片段可能在無緣無故下出現，亦隨之會引起你一些身體上的反應，如：心跳加速、冒汗等。你亦可能會發現自己比往常較難集中精神或作出決定，容易感到混亂。除此之外，你的睡眠及飲食習慣亦會受到影響。
- **有反覆出現的情緒反應也是常見的：**事件的週年紀念，例如在一個月或一年後；或者一些有關的訊號，例如地震後的餘震或空襲警報的聲音，都會勾起你對創傷經驗的痛苦回憶。這些引發性訊號及事件亦會令當事人感到恐懼，害怕災難事故會再次發生。
- **人際關係變得緊張：**和人的衝突，如與家人及同事，亦有所增加，這也是常見的現象。另一方面，當事人亦可能變得離群、孤立自己及逃避參與平日喜愛的活動。
- **身體徵狀會隨著壓力的增強而出現：**例如頭痛、噁心及胸痛不適，甚或要接受診治。身體原有的疾患亦可能因壓力增加而惡化。

人在經歷創傷事件後的不同階段會有什麼反應？

我們需要知道人在經歷創傷後的壓力反應並沒有一套「特定」的模式。有些人會即時產生反應，但有些人卻在相隔一段長時間，如幾個月甚或多年後才表現出相關的壓力反應。有些人的負面反應可能會持續一段頗長的時間，而另一些人則可能在事故後很快便復原過來。

我們的反應亦會隨著時間而改變。有些人在經歷災難事故後的初期精力充沛，這讓他們可以即時處理重大壓力的挑戰，但後來反而變得氣餒或抑鬱。

以下是一些有可能影響當事人復原速度的因素：

- **災難事故的嚴重性及帶來損失的程度**：事故持續的時間愈持久、所造成的威脅性愈高、以及引起生命財物的損失愈大，都會相對地增長復原的時間。
- **當事人處理情緒的能力**：若當事人過往曾成功跨越逆境或困難的情況，他自然會較容易應付災難所帶來的負面反應。
- **創傷經歷之前的壓力事件**：若當事人在災難事故前正在面對其他的壓力，例如嚴重的健康問題或家庭困擾，那他便可能在經歷新一方面的壓力時產生較強烈的反應，而需要較多時間才能復原。

我如何幫助我自己和我家人？

在一個恐怖襲擊、天災或其他痛苦經歷之後，你可以透過以下幾個步驟去平伏心情，提高自己的控制感：

- **讓時間給你療傷**：這段日子預計會是你人生中一個困難的時期，就讓自己為失去了的人和事物表示哀悼，及盡量容忍一下自己情緒上的改變。
- **向那些關心你、願意聆聽和同情你境況的人尋求支持**：但記著，如果你的親友也一同經歷或目睹這次災難，你一貫的支援系統亦可能會因而減弱。
- **將你的經驗，透過任何你認為適合的途徑傳開去**，例如與家人及密友交談，又或寫在日記中。
- **找出本地的支援機構**，例如那些特別為遇上天災的人；又或是為被強姦婦女而設立的援助小組。這些支援小組對於那些只擁有很少社群或親友支持的人來說是很有幫助的。
- **嘗試找尋一些由曾受有關訓練和經驗的專家所領導的小組**：小組討論可以讓你知悉其他人在相同情況下也會有類似自己所經歷的情緒及反應。
- **建立健康的生活模式**，如均衡的飲食和充足的休息，使你更能應付過量壓力。如果你在睡眠上的困難持續，你可透過鬆弛練習去紓緩一下這情況，切記避免飲酒和濫用藥物。
- **建立或重建生活上的規律**，例如定時飲食和適量運動，讓自己從繁忙的日常生活中抽取少許時間去進行一些令你愉快的活動和嗜好。
- 若情況容許的話，**避免在此時作出一些生命中的重大決定**，如轉行或轉工，因為這通常會為你帶來很大的壓力。
- **加深認識經歷創傷或災難後可預期的後果**，這會令你較容易面對整個過程。

我如何照顧小孩的需要？

對小孩子來說，天災或其他慘痛經歷所帶來那種強烈的焦慮和恐懼感可以是更為困擾的。有些小孩可能出現「倒退」和表現出一些低於其實際年齡的行為，如吮手指和遺尿。他們亦可能比往常更多發脾氣，或變得更孤僻。

在這些情況下，父母和其他照顧者可以嘗試做下列事情來減輕創傷對小孩子的情緒困擾：

- **多花些時間與小孩在一起**：在創傷後的幾個月內，容許他們對你變得較為依賴，例如、讓他們比平常多擁抱或纏著你；身體的親密接觸會令經歷創傷的小朋友感到十分舒服的。
- **透過遊戲去減輕壓力**：對於較年幼的小孩子，透過非語言的活動，如畫畫，往往較容易去表達他們對事件的想法和感受。
- **鼓勵較年長的小孩向你或其他人傾訴他們的想法或感受**，以助減少創傷對他們所帶來的困惑和焦慮。當回應他們的提問時，要用一些他們能理解、簡淺易明的字眼。你亦可重複表達你關心他們和體會他們的驚惶和憂慮，讓他們感到安心。
- **和他們保持有規律的生活**，例如定時飲食、遊戲和睡覺，正常的生活模式有助恢復小孩子的安全感和正常狀態。

我應在何時尋求專業的幫助？

在天災或其他創傷性事情發生過後，少不免會帶來或多或少的情緒和生理壓力。有些人可以靠著自己的支援系統有效地處理這些壓力。然而，亦有不少人會持續地承受著這些壓力，並帶來生活上的困擾。例如，當中

有些人或會感到極度的緊張和揮不去的傷感，以致影響工作表現和人際關係。

一個人如受著長期的困擾而影響到他日常生活的話，便應向有相關專業訓練和經驗的精神健康工作者求助。心理學家和其他精神科專職人士可教導他們有關一般人在創傷後的正常反應；並協助求助者有效地處理創傷後的情緒。

對於小孩子而言，持續而暴力性的情緒爆發、嚴重的品學問題、思緒被慘痛經歷所佔據、持久而極端的孤僻傾向，以及其他焦慮或情緒困擾等情況都顯示有尋求專業服務的需要。合資格的精神健康工作者都可以幫助有需要的小孩子及其父母去理解和處理有關創傷後所帶來的想法，情緒和行爲。