



心理急救

突如其来的不幸事故，无论是意外，蓄意的侵犯，袭击或大自然灾难，除了引致生命危险和身体损伤以外，在人心理，精神上所造成的压力和创伤也不容忽视。就算身体并没有受伤，这些经历也可以在心理上留下长久的伤痕。急救员如能适当运用心理急救 – 事发后即时的心理支援 – 可以帮助遇事者应付这些突变。

心理急救的目的:

1. 照顾即时的心理需要。
2. 促进遇事者更有效应付事故，解决问题，恢复信心。
3. 识别有需要人士，及早转介作进一步跟进。

遇到创伤压力的普遍反应:

这些强烈的反应不代表病态，而是面对不寻常事情的正常反应，若处理得宜，随着时间过去 - 大约二至四星期后，通常都会慢慢平伏下来。

- **身体方面:** 心跳加速、头晕、呕吐/作呕、出汗、颤抖、身体疼痛、疲乏、食欲不振、失眠。
- **认知方面:** 难集中精神、记忆力减退、思想迟缓/混乱、判断力减弱、精神恍惚、未能相信事情发生。
- **情绪方面:** 震惊、恐惧、焦虑、烦躁、愤怒、难过、悲伤、内疚、麻木。
- **行为，社交方面:** 立不安、易发脾气、易与人产生磨擦、孤立自己、增加使用药物或烟、酒、咖啡。

严重的压力反应:

出现以下的现象便需要尽快给予支援和进一步观察。要注意日后会较容易出现长远的心理社交问题。应及早寻求专业协助。

- 行为、情绪或思维出现持续困扰，并带来沟通、工作、人际关系或自我照顾能力的下降，例如迷失方向、神智迷乱、失忆、事故片段困扰地重覆在脑海

中浮现、出现幻觉、奇怪思想、极度恐慌、抑郁、不受控制地过份活跃、呆滞没有反应、滥用烟酒/药物、暴力行为或自毁倾向。

心理急救的对象:

除了亲历事故的生还者，受事件影响而容易出现压力反应的还有:

- 与遇事者关系密切的亲人,朋友。
- 目击事件发生的人。
- 救援人员。

心理急救的要旨:

1. 评估，识别需要协助的人

- 观察什么人可能受事故影响而出现了创伤压力的反应，需要协助。
- 识别高危人士，及早提供进一步的心理支援或转介。

2. 建立联系

- 先打招呼，介绍自己岗位，任务。离开前也要告知遇事者。
- 协助遇事者(特别是小童)联络亲属，或一向可给予他支持的人。

3. 保护遇事者

- 为防止进一步的创伤，应避免遇事者继续注视事故情况，或被传媒追访，被围观者好奇的观看。尽可能带他们离开现场或到有遮掩的地方。

4. 协助了解现况，准备未来

- 简单客观的讲述发生了什么事，协助他了解当下的事实处境。
- 让遇事者有心理准备将会遇到的情况，例如被送院，急救员会陪伴至救护车到达。

5. 陪伴，给予支持

- 表达同理心 – 要让遇事者感受到你可以设身处地了解他个人的需要和感受。
- 询问遇事者有什么需要，给予实际援助。
- 用心聆听遇事者想表达的事情/心情，也尊重他会有不愿谈及的事。

6. 教育，提供资料

- 若遇事者没有出现严重的压力反应或不恰当的应变，让他明白面对这样不寻常的事故，他的压力反应是正常，是可以理解的。
- 肯定和鼓励遇事者对事件所作出的有效应变。
- 讨论或同时提供单张简介创伤事故造成的普遍压力反应，处理办法，和假如有需要进一步协助的资料。促进适应事故后的生活。

救援是一项很有挑战性，也要面对很大压力的重要任务。急救员不要忽略好好对待自己，培养自己应付压力的技巧和支援网络。若急救员参与过严重事故的救援或心理急救，也得找人好好倾诉和接受适当的支持。

撰写：临床心理学家李海欣小姐

顾问：临床心理学家胡洁莹博士、梁若芊博士

香港心理学会临床心理学组危急事故小组

2006年11月29日

原文刊于**急救课程手册**（由香港圣约翰救护机构出版）。作者保留版权。