

此刻有你真好 幫助親友走出意外的陰影

黃龍杰 心理師

遭受到意外傷亡的驚嚇，突然的喪親（友）之慟，或者目睹悲劇性的畫面，我們常會出現一些特別的身心反應，請您留意一下受驚嚇的親友，事後是否有以下這些「創傷」反應呢？

1. **經驗重現**：您可能觸景傷情、睹物思人，動不動悲從中來；也可能日有所思，夜有所夢；一談到或想到這件事，就有如回到當時，又傷心難過起來。
2. **退縮麻木**：為了避免觸景傷情，您可能不願回首，絕口不提，或者想遠離傷心地；甚至變得恍恍惚惚，麻痺冷感，覺得自己像行屍走肉。
3. **神經緊繃**：您可能也會緊張兮兮，反應過度，如臨深淵，如履薄冰。動不動就為一點小事發飆，或和人吵架，晚上也難熟睡。
4. **靈異經驗**：您可能感覺死者來託夢，彷彿感覺死者回來了，或有人會把身體不適或事情不順歸因於死者不滿，或把外物（麥克風、燈光、照相機）故障歸因於死者作祟。

以上的心理創傷反應，可以說是人之常情，多半不到生病的地步。可以說，這是「非常狀況下的正常反應」。十之八九，應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。所以您可以趁機告訴親友：「難怪你會覺得（這樣）（那樣）-----這是很自然、很常見的」，有時候，我們也會受到這件意外影響，或親友身心反應的感染，出現上述類似的傷慟或驚嚇反應。請您不用驚慌，用平常心來看待即可。

幫助親友調適或「收驚」

您可以把【信、同、運、轉】(黃龍杰，2008)這句口訣送給他人，當作吉祥話。

- ❖ 「信」 = **信仰**：上寺廟燒香、拜拜、收驚、念經、上教堂禱告、參加法會、望彌撒等等，往往能「有如神助」，逢凶化吉。
- ❖ 「同」 = **同伴**：找家人、好友、寵物、同事、鄰居，互相作伴、談心、通電或通信，不要離群索居，封閉自己。
- ❖ 「運」 = **運動**：打球、跑步、游泳、爬山、健行、踏青、練功、打拳，讓自己有機會喘喘氣和流流汗，把壓力賀爾蒙排出體外。

- ❖ 「轉」 = **轉移**：逛街、唱歌、跳舞、寫作、看電視或電影、看戲劇、上網聊天、完遊戲，暫時把煩惱放空，重拾歡笑。

除此之外，建議大家這陣子要多保重身體，注意均衡的飲食和休息。不要熬夜、喝酒（因為「舉杯消愁愁更愁」），晚間要避免喝咖啡、濃茶，或者甜食，因為這些飲食可能會讓你更亢奮、更緊繃、更容易失眠。

什麼狀況需要專業協助

雖然說十之八九的人，事過境遷應該會恢復正常，不至於嚴重影響工作能力、學業能力和社交能力。不過也可能有十之一二的人受創特別嚴重，反應特別劇烈，或影響生活超過好幾個星期，需要我們關心。

- 超過一個月，經驗重現、逃避或麻木、神經緊繃、靈異經驗等部分症狀都還很明顯，甚至影響到生活或工作。
- 有類似喪親傷慟或驚嚇經驗的人，也可能被勾起痛苦的回憶，不能自己。
- 為了麻醉自己，少數人會濫用藥物，借酒澆愁，或打老婆、打小孩。
- 變得特別激動、憤怒、不平、衝動，甚至威脅報復他人。
- 過度羞愧、歉疚或自責，有強烈罪惡感，甚至想自殺謝罪。
- 一朝被蛇咬，十年怕草繩—對某些人、事、物、時、地長期逃避害怕。
- 失憶症—想不起來創傷事件相關的記憶。
- 變得精神恍惚，呆若木雞，甚至失魂落魄，麻木不仁，有如行屍走肉。
- 失去喜怒哀樂，對未來悲觀絕望，消沈喪志，性情大變。
- 變得戒慎恐懼，步步驚魂，惶惶不可終日，連「收驚」也效果不彰。
- 老人家，尤其原本就有慢性病（如心臟病、高血壓、糖尿病等）或精神疾病（如憂鬱症、精神分裂症）的患者，有可能病情加劇或復發。
- 小孩可能變得特別乖（誤會自己不乖造成悲劇，因而內疚壓抑）或特別不乖（內心有恐懼或憤怒無處發洩，或想吸引大人注意）

假如您遭遇以上的狀況，不知如何是好？需要解惑或協助，歡迎和我們聯繫。我們可以提供電話諮詢，也可以介紹心理諮商或藥物治療的服務給您的親友。