

此刻有你真好

幫助親友走出意外的陰影

黃龍杰心理師 撰

中華民國臨床心理師公會/全國聯合會/常務理事



親身經歷意外傷亡的驚嚇，或親眼目睹悲劇性的畫面，突然接獲喪親(友)的噩耗，或受到人身安全的威脅，都可能造成「心理創傷」。請您留意一下受驚的親友或同事、同學，事後是否有出現以下這些特別的反應呢？

1. 經驗重現：

- 心驚的畫面歷歷在目，不斷浮現，聲音或氣味揮之不去。
- 被惡夢糾纏。
- 不自覺「掉回過去」(flashback)，情緒或行動反應強烈，如身歷其境。
- 被人、事、物、時、地勾起回憶，觸景傷情，睹物思人，身心痛苦。

2. 逃避或麻木：

- 對於和那件悲劇相關的人、事、時、地、物敬而遠之，退避三舍。
- 往事不堪回首，故意避而不談，甚至想搬家轉行，遠離傷心地。
- 創痛太深的部份，選擇遺忘，甚至失去記憶。
- 對外界活動漠不關心，失去興趣，不願參與。
- 自我封閉，疏離他人，社交退縮。
- 壓抑情感，甚至變得麻木不仁，無喜無愛。
- 對未來悲觀絕望，感覺「物是人非事事休」。

3. 神經過敏：

- 輾轉反側，難以入眠或熟睡。
- 暴躁易怒，大發雷霆，甚至發生衝突或暴力事件。
- 無法專注，心不在焉，神不守舍。
- 如臨深淵，如履薄冰；風聲鶴唳，草木皆兵；心神不寧，坐立不安。
- 有如驚弓之鳥，膽戰心驚，容易嚇一大跳。
- 人心惶惶，議論紛紛，生怕動輒得咎。

台灣人在遭逢親友意外死亡時，偶而還會出現以下特有的本土化反應。

4. 靈異經驗：

- 怕黑，怕鬼，害怕死者回來，或者夢見死者(託夢)。
- 把外物(照相機、麥克風、燈光、車門等)故障，解釋成靈異事件。
- 彷彿聽到怪聲、看到白影、聞到氣息、認為東西被動過。
- 把身體不適或諸事不順歸因於死者作祟，要求作法超度或燒金紙。

以上的創傷心理，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）或（那樣）……但這是很自然，很常見的。」

有時候，我們雖非當事人，也會受到親友情緒的感染，替代性地出現上述驚嚇反應。請您不必驚慌，採用下列「安心四法」來自助或助人，慢慢即可恢復平常心。



安心四法——自助「收驚」

您可以把「信、運、同、轉」句口訣送給他人，當作吉祥話——

- 「信」=**信仰**：參加法會或禪修，上寺廟燒香、拜拜、收驚、念經、求符、或上教堂禱告、望彌撒等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義，逢凶化吉。
- 「運」=**運動**：從事有氧運動（如跑步、打球、踏青、游泳等），讓自己喘喘氣和流流汗，或練氣功、打拳、瑜珈，或請人推拿、刮痧，做腳底按摩等體能保健，把壓力賀爾蒙排出體外。
- 「同」=**同伴**：找能理解你的家人、好友、同事、鄰居、寵物，作伴或同樂、通電或通信，不要離群索居，封閉自己。最好能把心事和煩惱說出來，有紓解和整理的效果最好。
- 「轉」=**轉移**：要有事做，寄託感情於勞動或腦力工作，或從事平日的興趣（如出遊散心，文藝創作、唱歌或跳舞，影片或電玩），暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖，越陷越深。

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。

- 「經驗重現」、「逃避或麻木」、「神經過敏」太久或太強，影響到生活或工作。
- 為了麻醉自己，少數人會濫用藥物，借酒澆愁，甚至衍生家庭暴力或虐待。
- 過度怨天尤人、激動、憤怒、不平、怨恨、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，一死了之。
- 一朝被蛇咬，十年怕井繩——衍生對某些人、事、物、時、地的「畏懼症」。
- 變得神情木然，精神恍惚，甚至失魂落魄，有如行屍走肉。
- 消沉喪志，蓬頭亂髮，顏色憔悴，形容枯槁，令人擔心罹患憂鬱症。
- 變得杞人憂天，戒慎恐懼，步步驚魂，緊張兮兮，惶惶不可終日。
- 性情大變，對人性或自我失去信心，與人過度保持距離，退縮孤立。
- 變得自暴自棄，自甘墮落，反而暴露於再次受創的危險，或重演悲劇。
- 過去有驚嚇經驗或喪親傷慟的人，也可能被勾起痛苦的回憶，不能自己。

假如您注意到以上的狀況，請尋求相關資源協助。