

管理員工行為風險·增進職場身心活力

【EAP 每月文章—2009 年 9 月號】

# 走出創傷，療癒自己與親

莫拉克颱風的驚人水氣，重創許多南台灣人的美麗家園，甚至與家人永隔。許多人大力捐獻物資與金錢，暫時解決了災民的三餐與基本的物質需求，然而心理創傷的療癒更是影響深遠，需要更多的關心與照顧。如何成為受災親人的精神支柱？此篇文章，提供各位同仁面對自己與受災親友時，更加了解如何提供協助，成為自己與他人的小天使。

## 何謂創傷後壓力症候群？



最近時有耳聞「創傷後壓力症候群」，創傷後壓力症候群（PTSD）到底所指為何呢？主要是一個人對抗外來劇變後的一種心理生物學反應，像是經歷車禍、地震、性侵害等重大壓力事件後，當事人感到強烈害怕、無助、驚恐。這些壓力是極度且突然的，並造成強而有力的主觀反應，如重複創傷性體驗、迴避及警覺性提高。

遭遇創傷事件後，會出現的反應：

1. 創傷性體驗：不斷回想痛苦的記憶、夢見創傷事件或其他恐怖事件、當回想到創傷事件時易引發過大的情緒和生理反應。
2. 逃避：逃避與創傷事件有關的活動、地點、感覺。
3. 警覺性提高：睡不安穩、難以入睡、易被激怒、驚嚇反應強烈。

「創傷後壓力症候群」通常出現在事故後的兩週內，而在三到六個月後，慢慢減輕症狀，逐漸回復調適。因此「迅速介入」和「即時危機處理」可以催化並使當事人及早回歸原有的生活軌道。

## 如果你有親友出現創傷症候群的話，你可以：

透過以下的歷程：適當的宣洩→得到支持→重獲掌握感，來協助自己或親人進行心理復健之旅。

1. 適當的宣洩：如果過份努力的克制自己不去表達或發洩一些負面之情緒，如害怕、憂鬱、灰心或絕望、生氣，表面的平靜可能是表相與暫時的。假以時日，未被處理的情緒，終將如水管的漏洞一般，以更大的能量，在別處伺機爆發出來。因此，在重大創傷事件後，接納自己和別人的負面情緒是很重要的。唯有在得到機會宣洩並得到接納後，才有「正面轉化」的可能。允許自己或當事人說出對整

管理員工行為風險·增進職場身心活力

## 【EAP 每月文章—2009 年 9 月號】

個事件的描述，並支持與接受其情緒表達，甚至可以幫他說出他的心情，「你一定很難接受……」、「你很遺憾來不及……」。



2. 得到支持：不論以同理的語言、了解的點頭、輕拍肩頭、緊握對方的雙手或擁抱接受其哭泣，都是合宜的。適切的增加與當事人的肢體撫觸與擁抱，來化減當事人的孤立無助與寂寞感。

3. 重獲掌握感：一個人心理健康程度與其內在能控制（自主）的能量息息相關。透過規律的睡眠、運動、正常的飲食，加上要求當事人每日臨睡之前，擬定次日要完成的五件事，並且這五件事中還要包含一件是幫助別人。以此設定每日的生活目標，讓當事人比較容易自傷痛中走出。



## 接下來，你還可以做什麼？

最後協助自己或受災親人瞭解事實真相，接納災難的發生，並協助尋找周遭可用的支持團體或有關的社會資源，必要時請心理專業機構或精神科協助。當在協助自己或親人走出創傷，遇到任何的疑問或挫折時，請撥打 EAP 免費專線，EAP 關懷小組將成為您最即時的可用資源。

### EAP 專業顧問服務 123

假如您在工作或是生活上，想要和別人一起聊一聊，不忘了您可以善加運用員工協助方案(EAP)的顧問諮詢，所有的諮詢內容都是保密的。

您可藉由：

1. 撥打 EAP 免付費服務專線：0800-000-269(24 小時)
2. 或 Email 至 EAP 服務信箱:service@ffceap.com.tw，
3. 即可取得快速及便利的顧問服務。