

九二一心靈輔導示範



【林博醫師/原載[健康天地電子報](#)】

災難心理後遺症，不用捐錢，你幫得上忙.....

心理輔導（對話示範篇）

連日來，大家一直注意受災最嚴重的地方，卻料不到，心理上的創傷也隨著電視、收音機、報紙、網際網路、開始打擊非災區的每一個人...

##災難心理後遺症

四大警訊出現，立即求醫：

1.自行決定是否求醫：

最近因為餘震不斷發生而恐慌地震，但尚可正常起居飲食、工作。

立即求醫：怕到整天精神彷彿，失去判斷力，有危險也不會逃避，過馬路也不看車。

2.自行決定是否求醫：

最近偶爾出現神經緊張、失眠，身體處於警戒狀態。

立即求醫：緊張到天天無法睡眠，有吃不下飯，體力一直衰退。

求醫好處：趕快求助精神科醫生，他會給你一些適量的藥物，短暫使用，但因人人體質不同，假如你覺得食藥後過度嗜睡，可以立即複診，醫生稍作調整，便會成為最適合你的劑量，既可入睡又不會失去逃生警覺性。

註：安眠藥使用不超過兩週及在細心的醫生指導下，成癮的危險性不高。

3.自行決定是否求醫：

地震後不久偶爾會想到那些可怕的畫面會很難過，但不看見時候，心情便好一點，胃口較差但還吃下，只有一兩晚

睡不著。

立即求醫：天天一直做惡夢及痛苦的回憶起那些恐怖的場面，不開電視也揮之不去，搞到什麼事情都做不成，嚴重影響日常生活者。

求醫好處：你有需要求助精神科醫生宣洩心中的恐慌，症狀自然減輕，當然這需要一點點時間，每次說一點，慢慢進行。

4.自行決定是否求醫：

想到地震中死去的人十分難過，但不妨礙生活工作。

立即求醫：有家人在地震中罹難而出現強烈的自我責備罪惡感，甚至有自殺的念頭。

建議：趕快打電話給最好的朋友，請他陪伴你去看精神科急診，因為你隨時有可能做出自己無法控制的行為。請記住！即使你的家人在地震中罹難，他們在天之靈，也不願意你這樣做，而根據精神衛生法中的強制住院條例，有強烈自殺意念者，各醫院必須立即優先處理，假如你強烈堅持不去精神科，你最少可以去看別科醫生，或最少請一個最好的朋友陪伴你度過這危險時刻，再由朋友介紹去看一個口碑不錯，願意花時間聆聽病患的醫生。

註：每一所教學醫院都有24小時精神科醫生值班急診室

請記住，看精神科不代表你是神經病，精神科醫生除了熟悉藥物學外，也是正常人壓力解除的專家。可幫助你有效地脫離痛苦，所以不必擔心。

假如你的朋友或家人有恐懼而未到以上立即求醫的狀況者，那即使是非專業人員的你，你的關懷接納對他們來說十分有效，但必須具備以下的態度：

##溫水、面紙、陪伴、大耳朵小嘴巴、說停就停

1.無言的陪伴 (Presence)

是恐懼者最重要的藥方，很多人以為幫助別人需要說一些話來安慰他以使他覺得好一點，但根據心理大師所說，這是極錯誤的做法，因為這時候你所說出的話，其實大部分是為了減低自己內心焦慮的話，對恐懼而言其實都是廢

話。真正有效的，是你的存在及陪伴，對他們而然，無言的陪伴產生極大的安撫作用。

2.一杯溫水 (Warm)

心理治療大師面對個案敘述痛苦時候，曾說一杯溫水勝於千萬言語，手中感覺熱水的溫暖及眼見你關懷的動作，這才是他們最需要的。

3.一張面紙 (Care)

對於哭訴者，最錯誤的做法，是叫他們不要難過，這只是你害怕別人哭泣為自己說的話，假如你能夠按住自己內心的恐懼，給他一張面紙，他會感覺被你接納，終於有人可以讓他大哭一場，心中刺痛便得疏解。

4.大耳朵少嘴巴 (Listening)

打開你的耳朵，閉起你的嘴巴，聆聽他說故事罷！這就是目前風行世界的心理治療派別 (Narrative 述事派) 的作法。

5.說停就停 (Respect)

不要逼他說，他不想說就讓他停在那裡，受苦的人承受不起別人的推逼 (pushing) 他。

以下的示範，可供參考：

受驚者：我很害怕，我不要回去，房子倒下來，死了很多人.....

陪伴者：(坐在他旁邊)沒關係，這裡很安全，我在這裡陪你.....

受驚者：真的太可怕，昨天開車經過新莊，看到全都壓成一堆，我不要這樣死掉，回來到處都在震，也不知要逃那裡去.....

陪伴者：(安靜地)沒關係你慢慢說，我在這裡聽你說.....

受驚者：太可怕，我已經三天沒睡覺，一閉起眼看到房子會倒下，活活壓死我，我不敢睡！！我很怕.....(哭泣)

陪伴者：(安靜地、慢慢地拿出面紙，交與受驚者手上.....)不發一語陪伴在旁

受驚者：哭泣了十分鐘，情緒慢慢要緩和.....

陪伴者：(安靜地拿著一杯溫水)想不想喝一點水

受驚者：(點點頭接著水，慢慢開始喝起來，喝了約五分鐘)
真的很可怕，我很痛苦.....

陪伴者：(又安靜地陪伴聆聽著約20分鐘)

受驚者：(已經十分疲倦)

陪伴者：小文，我認識一個很好醫生，我陪你看他好不好，暫時吃一點點藥，只是一點點不用擔心，讓你可以好睡覺，不然看到你那麼辛苦，我也很難過.....

受驚者：點點頭.....

陪伴者：你先休息一下，我去招計程車.....

以上所提的方法，其實十分簡單，但是對受驚者，卻有如煉獄中收到天使的甘泉，他們會永遠銘記於心，是金錢所不能做到的！◆

[安全專輯]