

懂您不安的心

認識 創傷後壓力反應

最後
是接納事實

然而每個人的歷程、反應
和所需時間不盡相同
並非制式型態

「不」能接受 (denial) 否認事實

「滿」腔憤怒 (anger) 怨天尤人，怪東怪西

「心」存盼望 (bargaining) 求神問卜，和上天討價還價

「憂」鬱自責 (depression) 有強烈的罪惡感



驚駭重現

- ◆ 心靈的畫面歷歷在目，不斷浮現，聲音或氣味揮之不去，被惡夢糾纏。
- ◆ 不自覺「回到當時」(flashback)，情緒或行動，反應強烈。
- ◆ 被類似人、事、物、時、地勾起回憶，睹物思人，身心痛苦。



神經過敏

- ◆ 想東想西，容易疑神疑鬼。
- ◆ 無法專注，心神不寧，有如驚弓之鳥，草木皆兵。
- ◆ 睡眠障礙，暴躁易怒，大發雷霆，甚至發生衝突或暴力事件。



逃避或麻木

- ◆ 對事件相關的人、事、時、地、物敬而遠之，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。
- ◆ 對外界活動不開心，變得麻木。
- ◆ 對未來悲觀，失去興趣、盼望。



悲觀感想

- ◆ 重要情節想不起來(解離性失憶)。
- ◆ 萬念俱灰：對人、對己、對未來過度絕望悲觀。
- ◆ 認知扭曲，不斷自責或怨人，持續負面的情緒(恐懼、憤怒、愧疚等)
- ◆ 不想參加重要活動，疏離感(自我封閉)。

★ 以上的現象在事件發生後都屬於正常反應，約幾天到幾週就會改善，不會影響日常生活。

★ 如果您的親友有這些現象出現，可以給予「正向」、「正常化」的安撫，如跟他(她)說「『難怪』你會這樣覺得；『不只是你』會這樣，別人也有一樣的情況產生」

★ 假如您身邊的人有以上狀況，持續時間過長(超過1個月以上)且影響到日常生活，建議尋求身心科評估及就醫。

安心專線 24小時
1925 依喜愛我
(07)716-1925

高雄市政府衛生局