

心理重建及諮詢 Q&A

心理重建

Q1：何謂創傷後壓力症候群（Post-traumatic stress disorder；PTSD）？

A：

1. 是指一個人在面臨創傷事件、重大災難等重大事件後，產生身體上、心理上的巨大恐懼，導致心理狀態失調之後遺症。主要症狀包括易怒、過度警覺、失憶、易受驚嚇、惡夢、失眠、性格大變、情感解離、麻木感、逃避會引發創傷回憶的事物等。
2. 造成這些症狀可能的經驗，包括：
 - 自然災難，如地震、海嘯..
 - 嚴重的車禍、意外事件
 - 目睹親人、愛人等關係親近者的突然死亡
 - 暴力攻擊
 - 經歷性侵害、戰爭
 - 孩童時期遭受身體或心理上的虐待
3. 如地震結束後，出現一些情緒反應，感覺到事件好像又在眼前發生了一次，眼睛閉上可能又仍感覺到看到當時的情景。或者，在夢中反覆回到當時的事件場景。因此，容易睡眠不好，容易經常做惡夢，或常會感覺彷彿事情又要發生。
4. 但大部份經驗創傷事件的人並不會產生創傷後壓力症候群，對於多數人來說，創傷後壓力症候群始於事件發生後三個月。對於某些人，可能在事件過後六個月或甚至一年才會出現創傷後壓力症候群跡象。對創傷事件的反應會在幾個月後自然改善，不至於留下嚴重的後遺症，甚至影響工作、學業和社交能力。如果其持續過長的時間，就有可能導致精神上的失調。

Q2：我有創傷後壓力症候群，我能做什麼來幫助自己？

A：向醫生或心理專業人員說出使您苦惱的經歷以及您的感受。如果您有可怕的回憶，如果您感到悲傷，如果您失眠，或是長期處於生氣狀態，或這些情況使您無法從事日常作息以及過正常的生活，請尋求醫生或心理專業人員幫助，並請醫生為您做檢查，以確定您是否患有其他疾病。

Q3：當有創傷後壓力症候群時，專業人員可以如何幫助我？

A：目前醫療人員可以透過藥物或心理治療或是兩者結合來治療，包括：

1. 在受過訓練的精神科醫師、心理醫師、或其他專業人員的幫助下進行認知行為治療，以幫助改變創傷後壓力症候群的情緒、想法和行為，並且能夠應付恐慌、憤怒和焦慮。
2. 有些藥物可以減少焦慮、衝動、憂鬱及失眠的症狀，並且減少對酒精及其他藥物的成癮。
3. 團體治療可以幫助您學習如何溝通自己對這些創傷的感受，並且建立支持的結構。
4. 讓您知道這是創傷後症候群，並讓家屬及朋友也能分享這些資訊，會創造復原過程中所需要的了解及支持。

Q4：有沒有心理諮詢專線可以幫助我？

A：(1)衛生福利部安心專線 1925(依舊愛我)，提供 24 小時免費心理諮詢服務。

(2)撥打民間生命線 1995 及張老師 1980 等專線，相關人員亦可提供適當的心理支持與輔導。

(3)衛生局心理諮商免付費服務預約專線：06-3352982(上班時間撥打)



心理諮商預約

Q5：那裡有心理輔導資源？

A：(1)可上臺南市政府衛生局網站查詢本市心理醫療資源。

<https://health.tainan.gov.tw/list.asp?orcaid=7769BD73-BCC3-40FA-9516-5559C78E90F1>

(2)或至衛生福利部的網站查詢心理健康促進資源。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/np-326-107.html>

網站內載 1925 安心專線（依舊愛我）、全國諮詢及救援服務專線、各縣市社區心理諮商服務一覽表、全國資源手冊各類資源檔案，如果不知道要轉介至哪裡，建議可先和各地衛生局及社區心理衛生中心聯繫，以便及時獲得支持及協助。

Q6：我因為災難事件死傷感到難過，請問要怎麼辦？

A：罹難者親友感到難過、焦慮、害怕、不知何去何從等感受，這時候可以跟家人與朋友把感受講出來，儘量不要獨處。如果有信仰，可以參加祈福法會、教會的祈禱會、彌撒等，都可以幫助參加的人釋放壓力，緩和情緒。或可撥打相關心理諮詢專線，以陪伴您渡過此階段的哀傷期。

Q7：哀傷反應有哪些？

A：突然接獲親友的噩耗，可能驚慌失措、內疚羞愧，可大略由情感、生理感覺、認知及行為等四方面來說明可能出現的哀傷反應：

哀傷反應	癥	兆
1. 情感方面	悲哀、憤怒、愧疚、自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木等感覺。	
2. 生理感覺	胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、一種人格解組的感覺、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾。	
3. 認知方面	不相信、困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻	

	覺。
4. 行為方面	失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、夢見逝者、避免任何會憶及逝者的事物、尋找與呼喚逝者、嘆息、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊、隨身攜在遺物、珍藏遺物等。

Q8：我應該怎麼幫助他度過哀傷的階段？

A：事發初期，陪伴與傾聽對受難者家屬都有很大的幫助，讓他把情緒感受跟想法說出來，可以幫助他緩和情緒。如果發現他有就醫的需求也可以鼓勵、陪伴他就醫。如果朋友有負面念頭，**可以撥打衛生福利部安心專線 1925 (依舊愛我)**，**提供 24 小時免費心理諮詢服務。**

Q9：救援者常見的身心反應？

A：

心理及情緒上	擔心、害怕、生氣、坐立不安、悲傷憂鬱、無助、孤單、罪惡感等
認知上	無法停止不想災難的事、注意力不集中、記憶力減退、方向感及理解力變差等
行為上	工作表現、飲食、睡眠、活動量、警覺、社交、等能力變差及物質使用、哭泣、發生意外等
身體上	頭痛、肌肉酸痛、疲倦、心跳、血壓、體重、經期等

Q10：救援者的自我照護有哪些？

A：

救援前	清楚自我設限、做好個人、家庭及工作之生活規劃安排
救援中	管理個人資源、堅持工作限度、同儕分享、家人聯繫、紓

	壓放鬆活動、宗教信仰、主動尋求諮詢協助
救援後	營養健康、休閒生活、社會網絡連結、親密關係建立、接受他人關係、主動尋求諮詢協助