



災後創傷 怎麼辦？ 紓壓DIY手冊



用心快樂社會企業
Social Entertainment Enterprise



當天災人禍發生後....



我很擔心
災難又要發生

是我的錯嗎
??

沒辦法
好好睡覺

我好害怕~~

我會一直
想哭



面對創傷



一般人在遭到人力不可抗拒的天災人禍後，除了造成身體傷害外，還會產生哀傷及所謂的急性創傷後壓力反應。



人們會有什麼反應？

想法



情感



行為

- 反覆夢到有關傷害的夢境或夢魘
- 為了建構一個不一樣的結局，會在心中繞著意外事件重新編組
- 難以專心或記住事情
- 懷疑自己的靈性或宗教信仰
- 重覆回想意外且難以抑制

- 有麻痺、退縮或斷線的感覺
- 當有些事物勾起意外事件的回憶時會感到害怕、焦慮
- 對日常活動缺乏參與感及愉悅感
- 多數時間感到憂鬱、鬱悶
- 會突然發脾氣或極度不安
- 對未來感到空虛及無望

- 過度保護自己及家人安全
- 孤立自己

創傷後壓力症候群 (PTSD)



資料來源：華人心療網

創傷後壓力症 (Post-Traumatic Stress Disorder, 簡稱PTSD) , 是指人在遭遇或對抗重大壓力後, 其心理狀態產生失調的問題。這些經驗包括生命遭到威脅、嚴重物理性傷害、身體或心靈上的脅迫等。



我...好像有這些症狀...

我該怎麼辦???



請不要害怕!!



這些都是自然且正常的反應!!

有些人會在短時間內自行恢復，有些人可能需要較長的時間與治療才能復原。



每個人都有復原的能力

五字口訣



心理學家針對重大天災、危急生命安危的創傷事件撰寫心理急救手冊，提出「安、靜、能、繫、望」的五字口訣。

資料來源：三總北投分院臨床心理師楊如泰



- ◆ 安：置身身心安全的環境
- ◆ 靜：心情能夠平靜穩定
- ◆ 能：自我效能、感受到安全與控制感
- ◆ 繫：聯結原有生活的社交資源，互相支持安慰
- ◆ 望：對於未來仍懷抱希望

面對創傷



在正統的治療上，創傷後壓力症候群屬於焦慮症的一種，主要可以採用心理治療或藥物治療等方法。

其他紓壓&快樂秘訣



肌肉放鬆運動



呼吸



運動



藝術創作



冥想禱告



聽輕音樂



大自然相處



充滿感激



肢體伸展



保持樂觀



正面思維



多做善事



發揮所長

紓壓DIY



壓力、焦慮、擔心或害怕這些都是大家常可以經驗到的感覺，有時這些感覺會令人難以處理。

例如，失去心愛的人、人際關係惡化、失戀、被人欺侮、失去工作、受到性騷擾、在工作上遭受到不平等待遇、因心理健康問題而被人歧視。或者，只是因為你太年輕、太老或僅是因為你與別人不同，而被人忽視。因此，下將介紹給您一些DIY小方法，協助您處理這些感覺，保持心理健康。



放鬆自己

每天留一點時間給自己，並做一些有助於放鬆身心的事情。

例如閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你鬆弛的活動。

從事運動保持活力

定期運動可以增加你的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動，不論是打球、游泳、散步、跳舞，或騎室內腳踏車都可以。



有心事找人說出來

我們偶爾會因為問題煩心而感覺孤獨和透不過氣來，這時候與人分享你的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，你可以打電話求助心理健康諮詢專線。



紓壓DIY



參與團體活動

多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助他人。

與朋友保持聯繫

其實你不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！



尋求協助

我們經常會面臨需要別人幫助的時候，求助於別人雖然有時難以啟齒，但請求協助確實是明智而有益的決定。你可以從家人、朋友、醫師、護士、社團、宗教團體，或諮詢專線等，得到你所需要的協助。

學習新技巧

不論是為了娛樂、交友或增進工作機會，學習新技巧將有助於提升你的自信。



紓壓DIY



從事創意活動

當你處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等等，將有助於改善自己的情緒，並且增進自信心。

接受你自己

因為不同的信念、背景、文化、宗教、性別與生活經驗，而使每個人形成獨特的自己。因此，包括你自己在內的每個人，都是值得令人尊重的。



為自己保留彈性空間

生活不容易，人生不如意十常八九。遇到困難時，不要逼迫自己，你可以放慢腳步，一次只做一件事。甚至有時你可以允許自己休息一下，什麼事都不做。



喝酒要適量

藉酒澆愁以逃避問題，只會使問題更加惡化。飲酒適量即可，需注意不可過量。若你擔心喝酒會影響健康，請向醫師諮詢。

