

台灣自殺防治學會 暨全國自殺防治中心

311 五週年新聞稿

災後心理重建



不可忽視

日本 311 海嘯與核災至今正滿五週年。災難雖已過去，但重大災難層出不窮，特別是針對倖存者與罹難者家屬而言，傷痛常常難以撫平。面對人世間的重大災難，如 921 大地震、SARS 風暴、八仙塵暴，及近期的台南大地震，對於民眾可能造成不同程度的影響。

台灣自殺防治學會龍佛衛理事長與全國自殺防治中心李明濱主任表示，在重大災難後可能導致不同程度的壓力反應，對身心功能造成影響。當症狀及功能損害到達一定程度時，則可能出現某些精神疾患，而災難後最可能出現的創傷後疾患為「精神創傷後壓力症候群 posttraumatic stress disorder」（以下簡稱 PTSD），此議題特別值得社會大眾關心。

李明濱主任表示，並非每個人在壓力事件過後都會出現 PTSD，這與個人對創傷壓力事件的主觀感受程度有關。PTSD 的病發原因往往受到多重因素影響，在重大災難後，罹難者可能面臨親友喪生、生理功能損傷以及經濟困難等諸多因素，都可能促成 PTSD。

一般而言，PTSD 依照症狀持續時間長短分為急性與慢性，可能在壓力事件過後不同時間出現症狀，當症狀持續時間短於三個月為「急性」，超過三個月為「慢性」；甚至可能在創傷事件過後半年才出現，此外，PTSD 其核心症狀包含下列三大類：(1)此創傷壓力事件經由夢境或回憶持續被再度體驗。(2)對創傷相關的刺激產生逃避反應及對一般的反應麻木。(3)高警覺性；上述症狀已造成人際社會功能的受損，而且持續一個月以上。PTSD 是可以透過藥物以及心理社會治療而被治癒的，當有症狀發生時，應儘快至精神科就診，以獲得最適當之全方位身心照護。

對於重大災難事件的發生，李明濱主任表示，重大事件過後產生壓力反應相當常見，但若在壓力事件過後有過度的反應，建議尋求醫

療資源的協助，如至醫療診所精神科求診。另外，重大創傷事件之倖存者與目擊者，在災後心理復原歷程中，社會支持尤其重要，特別是親友與人際網絡的關懷，可協助有症狀者早期發現早期接受治療。在關心親友及自我身心健康時，可多加使用心情溫度計 APP 量表，盡早發現問題，並尋求適當的專業協助，一同度過災難後所帶來的傷痛。

心情溫度計 APP 內容如下：

1. 檢測結果之分析與建議。
2. 全國心理衛生資源(包含各心理衛生相關單位及精神醫療所)。
3. 心理健康秘笈(含自殺防治手冊電子書系列)。

歡迎下載『心情溫度計 APP』

1. 連至 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』。
2. 使用手機掃描下圖 QR code(ios&Android)，立即下載。



自殺防治守門人三撇步

- 「一 問」：主動關懷與積極傾聽
- 「二 應」：適當回應與支持陪伴
- 「三轉介」：資源轉介與持續關懷

新聞聯絡人： 全國自殺防治中心 李明濱主任 0972-651-112