

地震後的身心調適

撰文◎精神科醫師 蔡昌恆

強烈地震是一種突發的自然災害，對受災者的心理和身體健康都會產生衝擊。

地震可能帶來身心反應與精神科疾病。身心反應可能包括但不限於：

- 一、心理反應：恐慌、焦慮、憂鬱、失眠、情緒不穩、恐懼再次發生地震等。
- 二、生理反應：頭痛、胃痛、顫抖、胸悶、心跳加速、出汗、食欲不振等症狀。這些反應通常是正常的，也會在幾天到幾週內逐漸減輕。

然而，有些人可能遭受嚴重生命或房屋損傷、目睹親友遭遇災後受傷、或反覆觀看災後媒體訊息等；這些症狀持續並影響日常生活，而達到精神科疾病的診斷標準，如急性壓力症候群（ASD，Acute Stress Disorder）、創傷後壓力症候群（PTSD，Post-Traumatic Stress Disorder）等。



常見症狀

地震引發的急性壓力症候群症狀，發生在地震後的第一個月內，其症狀類似於PTSD，包括再體驗創傷事件、試圖避免回想到創傷的情境、增加警覺性和睡眠障礙、解離感受（失去真實感）等。根據近年的研究，地震後ASD的發生率約略在10%至30%之間。創傷後壓力症候群（PTSD）則可能在地震後幾個月發生，其特徵包括創傷事件的持續再體驗、避免與創傷相關的刺激、情緒麻木和過度警覺等。一項針對四川大地震的研究表明，災後半年至一年半，青少年發生PTSD的發生率約為1.3-9.7%（註1）。地震相關的創傷後壓力症預後與幫助地震相關的PTSD的預後因人而異，取決於多種因素，包括創傷的嚴重程度、個人的心理韌性、社會支持和即時的心理介入等。

自我身心調適

地震後要如何進行身心調適呢？大家可以依循以下步驟試著做做看：

- 一、**尋求社會支持**：與家人、朋友和社區保持聯繫，分享感受和經歷。
- 二、**積極參與治療**：尋求精神科醫師，或專業的心理健康支持，如臨床心理師或心理諮詢師，對於緩解創傷後的心理壓力會有所幫助。
- 三、**保持健康的生活方式**：適度運動、健康的

飲食和充足的睡眠，都有助於改善心理狀態。

- 四、**學習放鬆技巧**：如深呼吸、冥想和瑜伽等放鬆技巧，可以幫助減輕壓力和焦慮。

讓專業人員協助您

在尋求心理師或精神科醫師的幫助時，可能得到的幫助包括：

- 一、**心理與精神狀態評估**：專業人員會通過詳細的心理評估，來瞭解個體的心理狀態和需求。若已經達到ASD或PTSD的嚴重程度，醫師可以給予即時正確的診斷和治療。
- 二、**心理治療**：例如眼動減敏和歷程更新治療（EMDR，Eye Movement Desensitization and Reprocessing）、認知行為治療（CBT，Cognitive Behavioral Therapy）、精神分析取向心理治療等，這些治療方法可以幫助個體處理創傷相關的思維和情緒。
- 三、**藥物治療**：對於一些嚴重的案例，醫師可能會開處方藥物來幫助控制創傷後的焦慮症狀。這些藥物可能包括血清素回收抑制劑、輔助的鎮定劑或安眠用藥等。
- 四、**支持性諮詢**：提供情感支持和實用建議，幫助個體處理日常生活中的挑戰。

治療創傷後壓力症候群的眾多療法中，眼動減敏和歷程更新治療是一種具實證效果，且被廣泛用於治療PTSD的心理治療方法。在處



理地震導致的創傷後壓力症候群時，EMDR的具體做法可能包括：

- 一、**評估階段**：治療師會評估個體在地震當時的創傷經歷和心理狀態，確定治療焦點。
- 二、**準備階段**：治療師會教導個體一些放鬆技巧，幫助他們在治療過程中保持平靜，如透過腹式呼吸或安全地點的練習，減少地震再經歷感。
- 三、**處理階段**：個體在治療師的引導下回想創傷經歷，同時進行特定的眼動或其他雙邊刺激，如使用敲擊或音響刺激。這一過程有助於案主自我進行歷程更新，並減少創傷記憶的負面影響。
- 四、**結束階段**：治療師會確保個體在治療後感到穩定，並討論後續的治療計劃。

研究表明，EMDR對於緩解PTSD的症狀是有效的（註2）。然而，每個人對治療的反應不同，因此，重要的是在受有足夠訓練的專業治療師的指導下，進行EMDR治療。

積極處理 讓生活重上軌道

總而言之，在地震等自然災害發生後，受災者可能會經歷一系列心理和生理上的反應。瞭解這些反應是正常的，並且採取積極的步驟來處理這些反應，對於預防創傷後壓力症候群（PTSD）的發展至關重要。透過尋求社會支持、保持健康的生活方式、學習放鬆技巧，以及在必要時尋求專業心理健康支持，個體可以有效地處理創傷後的心理壓力。對於已發展出PTSD的個體，眼動減敏和歷程更新治療（EMDR）等心理治療方法已被證明有效。在專業治療師的指導下，這些治療方法可以幫助



個體處理創傷記憶，減少創傷後的負面影響，並促進心理康復。

整體而言，在地震等自然災害發生後，瞭解可能的心理反應，採取積極的應對策略，並在需要時尋求專業幫助，對於保護心理健康和預防創傷後壓力症候群的發展至關重要。透過這些方式，受災者可以逐步恢復，重建健康穩定的生活。



註：

- 1 · Zhang, Z., Ran, M.S., Li, Y.H., et al. (2012) . Prevalence of post-traumatic stress disorder among adolescents after the Wenchuan earthquake in China. *Psychological Medicine*, 42(8), 1687-1693. doi:10.1017/S0033291711002853
- 2 · Shapiro, F. (2018) . *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.) . Guilford Press.

作者介紹



蔡昌恆 精神科醫師

心身醫學、焦慮、憂鬱、及創傷壓力相關疾患、眼動減敏與歷程更新治療法（EMDR）、校園諮商、自費心理諮詢、睡眠障礙、老年精神醫學、思覺失調症、躁鬱症。