



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

## 災難後的心靈重建

中國四川大地震令成千上萬的人民家園盡毀，喪失摯親，國內政府及志願團體發動大規模的賑災行動，為求讓災難生還者得到適切援助。除了靠食品、清水、帳篷、藥品等物資，用來緊急救災外，災難後的心理支援亦是心靈重建的必須品。關顧災難後內心的需要並不下於治療災禍所帶來的身體創傷。災難後有些人頭骨破裂，肌肉潰爛，身體傷殘，這些都是「可看見」的傷勢。但有些傷口卻不能輕易被肉眼所見—這是內心的創傷。

今次災難僥倖生還的人親身經歷大地震，看見天崩地裂，樓房嚴重倒塌的情境，親人離逝，自身性命受威脅，這都是極大的創傷。面對家園盡毀、痛失親人的心情，他們經歷到的是多方面的痛失 (Multiple Losses)。

心情怎樣在極傷痛、極混亂的情況下恢復過來？這是每一位親歷災難人仕所面對的艱巨考驗。

心理急救 (Psychological First Aid) (1)是一套回應災難人仕心理需要的方法，旨在舒緩災難後的精神困擾及壓力，及增強災難人仕短期及長期的適應及運作能力。心理急救建基於對災難生還者的了解及

實證研究，適用於災難現場，用作護理災難生還者的心理、生理、行為及靈性反應。心理急救透過建立人與人之間的關懷，及提供一個舒適、安全的環境，來平伏受災難影響人士的困擾，並回應他們即時的實際需求，協助他們聯絡家人、朋友、恢復他們與人的聯繫及社區網絡，並提供有關生還者心理適應的資訊，更清楚釐定個人職責，適當時清楚解釋轉介的需要及服務，以協助生還者適應災難後的轉變。心理急救因應不同年齡人士的需要，彈性地為兒童、成人、及長者制定各種回應方法。

以往回應緊急事故的方法是心理解說 (Critical Incident Stress Debriefing)，但綜合多項研究結果卻發現此方法並無效用，甚至有機會妨礙生還者的心理適應(2)。心理解說牽涉問及當事人在災難時的種種經歷及所見所聞，此方法被心理急救專家 Richard Gist 比喻作以下情況：

如果住在隔壁的鄰居經歷親人心臟病逝世，我們會去追問鄰居看見親人臨死前喘氣、透不過氣來的反應嗎？反之，最合乎常理的是向鄰居伸出援手，問及他們所需要的幫助，如聯絡親友，安排身後事等，以協助他們面對眼前即時的需求。

人與人之間的關懷，一份溫暖、安全的感覺是災難後重建心靈的良藥。

參考資料：

1. National Child Traumatic Stress Network and National Centre for PTSD. (2006). Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition.
2. Gist, R., Denilly, G.J. (2002). Post Trauma Debriefing: the road too frequently traveled. *Lancet*, 360, 741-742