



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

## 災難後的心靈重建(二)

戰爭、地震、車禍、火災，這些都是威脅個人安全的天災人禍。這些恐怖經歷不但威脅性命，更威脅內心安全感。在越戰後的廿年，有百份十五的越戰軍人經歷創傷後壓力症(Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)。此症是情緒病的一種，患者重覆地被創傷的經歷纏擾著、有關創傷的感覺、記憶及情境不自控地活現眼前，令患者經常生活在惶恐之中，為減少重覆地體驗創傷，患者會開始迴避令他們憶起有關創傷事件的人和事，或變得感情麻木。由於經常不自控地活在創傷的陰霾下，那份惶恐，無助感及迴避行為會直接影響患者的世界觀，如覺得自己不能控制自己的生活，世界是一個很危險的地方等。

治療創傷後壓力症 (PTSD) 的長遠目標是協助患者將創傷的經歷融入在整個人的人生經驗裏。治療的第一個階段旨在協助患者感到安全，包括提昇減壓能力、社交網絡及裝載創傷回憶的能力。治療中段包括協助患者在一個安全的環境下重溫創傷經歷，而焦慮及惶恐的情感在受控的情況下憶述創傷情境。換言之，治療是協助患者在不用體驗創傷情況下憶述創傷經驗。

有些人可能會在經歷創傷後對自己說：「這件事並沒有發生」或「我導致這件事發生」或「這份恐懼會令我發瘋」或「世界上沒有一個安全的地方」。化解創傷亦包括重新整合對自己及世界的信念。成功地結合創傷經歷的人不會「一竹竿打一船人」，不會把一次惶恐經驗擴散至生活上所有的經驗。反之，他會明白那次創傷的經驗是一次性的經驗，而它只是發生在一個時間，一個地方的。