



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

災難後的心靈重建 (三)

八月十九日是汶川大地震的一百天紀念日，當地舉行「百日祭奠」活動日，民眾到災難現場祭奠遇難的親人。

很多人將災難與創傷壓力症 (Post Traumatic Disorder, PTSD) 掛鉤，其實災難後最普遍的心理陰影是哀傷及抑鬱情緒，而只有少部份的人會經歷創傷後壓力症。一般人在災難後都會感到傷心、疲累、失眠、食慾減少，難以集中精神等，這些都是正常的哀傷反應。有很多人亦會感到難以接受死者已矣，後悔未有向亡者表達關切之情，甚至感到難以接受災難的事實；亦有不少人會以為自己看見亡者，或聽到亡者的聲音或腳步聲。嚴重的哀傷反應是完全否定亡者的逝世、甚或有自殺念頭，又或經常產生與於亡者有關的幻聽及幻覺。

面對哀傷心情是一件好不容易的事，當事人需要認真正視內心反應才能夠渡過哀傷期。哀傷情緒就如潮水，潮漲時情緒澎湃，傷痛情感有如切膚之痛；但有潮漲亦有潮退，潮退時心情穩定，有些時候更會在同一天內經歷多次的潮漲潮退。要學習應付哀傷心情，可以找一位可信賴的朋友傾訴，這是其中的關鍵；在哀傷期內關懷自己身心狀態，

給予自己充份休息，飲食定時，有需要的時候找專業人士傾訴，都有助恢復心情。