



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

心靈海嘯（一）之心靈急救

最近的金融海嘯，或許令不少市民投資失利，或許有人畢生積蓄瞬間蒸發，或許有人負債纍纍，這次的世紀經濟危機令不少市民面對生活轉變，當中的心情如股市般起起跌跌，你身邊可有一些親友因此而意志消沉，怨聲載道呢？當下除了解決燃眉之急的財政問題，「心靈急救」亦刻不容緩。

如果你身邊的親友經歷金融海嘯所牽起的心靈海嘯，你可以嘗試以下的方法幫助當事人：

如當事人願意傾訴金融海嘯所帶來的影響，嘗試靜心地聆聽對方的經歷及感受。當聆聽時，切記以關懷及非批判性的態度與對方傾談，不要挑剔批評，更不要妄下判斷。一些說話如「我一早就叫你不要借錢炒股票！」等說話，在現階段只會加速當事人煩亂及沮喪的心情，無助對方克服憂慮及傷感之情。很多人經歷突如其來的損失、巨大的生活轉變會產生錯縱複雜的情緒，如擔心、慌張、無助、失落、沮喪、內疚、麻木、退縮、氣憤、甚至心生不憤。嘗試反映對方當下的心情，或說話的中心意思，例如：

「聽起來你覺得...」，

「你心裡面覺得...是嗎？」。

「一方面你感到...另一方面你覺得...」。

亦可以表達情緒上的支援，如：

「聽來真的好困難...」

「難怪你會覺得...」。

準確地反應對方當下的感受，能讓當事人感到一份了解及關懷之情，有助紓緩他/她在困境中所經歷的負面感受，減少內心澎湃的情緒，以致對方能騰空內心的空間，將「心力」集中處理眼前的實際問題。

如果不肯定對方是否願意向你傾訴，嘗試有禮貌地觀察當事人，不要唐突地干擾對方。此外，亦可嘗試尊重地詢問一些簡單的問題，以決定你能否提供幫助。

另一方面，可以考慮向對方提供實際的幫助與資訊，但要細心觀察對方真正的需要，不要將自己認為「好」的一套強加於他人身上，以致「好心做壞事」。

很多人經歷重大創傷時會持續地感到失落，每天大部份的時間情緒低落，或感到焦慮緊張，或持續地失眠、出現濫用藥物、酒精、或沉溺於性行為或賭博等行為，甚至部份人會浮現「想死」或攻擊他人的念頭。如當事人經歷這些情況，你可嘗試建議轉介當事人至醫療服務、社會福利機構，心理支援服務等。轉介過程中切記耐心聆聽，細心反映當事人的感受，適當的時候可以提供相關機構的資訊，分享有關的轉介可以如何協助當事人。你亦可以詢問當事人對轉介的反應，並給

予對方時間及空間去考慮，有需要時可陪同對方一起到相關的機構尋求協助。

放下包袱，踏出第一步，尋求紓緩情緒的方法，並按需要向專業人士求助，是面對心靈海嘯重要的一步。