

突發災情與精神健康

葉沛霖醫生

香港大學精神醫學系名譽臨床助理教授

精神科專科醫生

香港大學內外全科醫學士, 香港大學醫學研究碩士

香港精神科醫學院院士, 香港專科醫學院院士(精神科)

大綱

- 了解災後常見情緒
- 災情中的自我照顧
- 如何支援受災情/新聞影響的人

了解災後常見情緒

- 災後哪些人可能出現情緒困擾?
 - 倖存者
 - 目擊者
 - 知道親友經歷災難
 - 親友生死未卜
 - 喪失親友/寵物/家園
 - 前線工作人員
 - 普羅大眾

了解災後常見情緒

- 急性壓力反應
- 急性壓力障礙
- 創傷後壓力症
- 適應障礙症
- 抑鬱症
- 焦慮症
- 哀傷反應
-

創傷與壓力相關疾患

創傷事件的定義

- 暴露於真正的或具威脅性的死亡、重傷或性暴力，以下列一種(或更多的)形式
 - 直接經歷這(些)創傷事件。
 - 親身目擊這(些)事件發生在別人身上
 - 知道這(些)事件發生在一位親密的親戚或朋友身上；如果是真正的或具威脅性的死亡，這(些)事件必須是暴力或意外的。
 - 一再經歷或大量暴露在令人反感(aversive)的創傷事件細節中(例：第一線搶救人民收集身體殘塊；警察一再暴露於虐童細節下)。
 - 不適用於透過電子媒體、電視、電影或圖片的暴露，除非是工作相關的暴露。

急性壓力反應 (Acute Stress Reaction)

- 對環境失去反應及理解
- 難以處理外來刺激
- 驚恐症狀 (如心跳加速, 冒汗等)
- 症狀一般在事件發生後幾分鐘內出現, 通常在幾小時至兩三天內消失
- 在創傷事件發生的幾天內, 腦海中出現入侵性的影像或回憶, 是正常的反應
- 建議理解及接受這些影像或回憶的出現及消散, 不需要刻意壓抑或逃避。

急性壓力障礙 (Acute Stress Disorder)

- 出現最少維持三天但不多於一個月的困擾
- 症狀與「創傷後壓力症」 (Post-traumatic Stress Disorder)相似, 但時間較短

創傷後壓力症 (PTSD)

- 與創傷有關的入侵性症狀
 - 反復地、不自主地、和侵入性痛苦地回憶起這些創傷事件。
 - 反復做內容和/或情景與創傷事件相關的痛苦的夢。
 - 出現分離反應（如，閃回），似乎創傷事件正在重現個體的感受或動作（這種反應可以連續出現，最極端的表現是對目前的環境完全喪失意識於接觸與創傷事件相關的提示後, 產生情緒困擾或生理反應
 - 暴露於象征或類似創傷事件某方面的內在或外界跡象時，出現強烈而持久的心理痛苦
 - 暴露於作為此創傷事件的象征或很相象的內心或外界跡象之時，出現顯著的生理反應

創傷後壓力症 (PTSD)

- 創傷事件後開始持續地回避與創傷事件有關的刺激
 - 回避或努力回避有關創傷事件或與其高度相關的痛苦記憶、思想、或感受
 - 回避或努力回避能夠喚起有關創傷事件或與其高度相關的痛苦記憶、思想、或感覺的外部提示（人、地點、對話、活動、物體、情景）

創傷後壓力症 (PTSD)

- 思想或情緒上的負面改變
 - 不能記起創傷性事件的某個重要方面（通常是由於分離性遺忘症，而不是諸如腦損傷、酒精、毒品等其他因素所致）
 - 對自己、他人或世界的持續性誇大的消極信念與預期（如“我很壞”、“沒有人可以信任”、“世界是絕對危險的”、“我的整個神經系統永久地損壞了”）。
 - 由於對創傷事件的起因或結果抱有持續性的認知歪曲，導致患者責怪自己或他人。
 - 持續的負面情緒狀態（如，害怕、恐懼、憤怒、內疚、或羞愧）。
 - 明顯地很少參加有意義活動或沒有興趣參加。
 - 有脫離他人或覺得他人很陌生的感受。
 - 持續性地難以體驗到積極情感（如，不能體驗幸福、滿足或愛的感受）。

創傷後壓力症 (PTSD)

- 與創傷事件相關的警覺性或反應性出現顯著改變
 - 易怒、有攻擊性
 - 出現危險或破壞行為
 - 過度警覺 (長期令自己處於戒備狀態)
 - 過度驚嚇反應
 - 難以集中精神
 - 難以入睡
 - 可能出現其他焦慮症狀, 例如肌肉繃緊、腹瀉、心跳加速、頭痛、嘔心等

創傷後壓力症 (PTSD)

- 症狀持續超過一個月
- 此障礙產生了臨床上明顯的痛苦，或導致社交、職業、或其他重要功能方面的缺損
- 症狀並非由藥物、物質濫用或其他疾病引起

兒童也可患上創傷後壓力症 (PTSD)

- 在遊戲時，可能出現重複扮演與創傷有關的特定內容，或是在圖畫中呈現
- 兒童會盡可能不去想或講與創傷有關的事，或因此逃避某些活動或地方、人物
- 若問起發生什麼事，可能會回答不知道、想不起來
- 兒童可能做可怕的夢但不能辨認其內容
- 相關的圖片、影像或報道在腦海中揮之不去，或突然出現；甚至覺得自己不安全、難以信任他人、世界很危險等
- 對以前喜歡的活動感到沒有興趣，大部分會反映出上課不專心、懼學、成績退步等現象

自我測試

- 香港中文大學成立的香港健康情緒中心
 - 你是否曾經目睹或經歷創傷，事後持續1個月或以上，仍然很害怕、無助、情緒低落？
 - 當別人提及某些人或情景，令你想起創傷事情，感到非常不安？
 - 你是否經常出現下列情況：煩躁不安、失眠、發噩夢、難以集中精神、容易激動、容易受驚嚇、持續想起及/或夢見該創傷事件、逃避那些可能勾起創傷回憶的人或事物、警覺性過高、覺得與其他人疏離，或難以與別人建立互信關係？
 - 上述情況是否對你做成明顯困擾？
 - 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否做成明顯的負面影響？
- 如果以上皆是，建議你作進一步的專業評估。詳細的自我測試及結果分析，可瀏覽香港健康情緒中心網頁。

創傷後壓力症 (PTSD) 治療

- 心理/行為治療
 - 放鬆練習
 - 眼動減敏及重整法（ Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR ）
 - 認知行為治療
- 藥物治療
 - 血清素再攝取抑制劑
 - 其他抗抑鬱藥
 - 低劑量思覺失調藥
 - 短時間有限度處方安眠藥/鎮靜劑

創傷後壓力症 (PTSD)

- 一般而言，大約有50%的PTSD患者在三個月之內復原
- 另有文獻指出，約有30%的患者可以完全康復，40%患者持續有輕微症狀，20%患者有較嚴重的症狀，10%症狀持續不會改善甚至更惡化

抑鬱症

抑鬱症簡介

- 在2000年，世界衛生組織預計抑鬱症將會有二十年後成為全球第二大重症，僅次於心臟病
- 世界衛生組織於2019年更預計到2030年抑鬱症將會成為全球第一大重症
- 研究顯示10%-20%的人一生之中會患上抑鬱症

抑鬱症容易被忽略

- 傳統 – 較少表達情緒, 只表達身體徵狀
- 部份抑鬱症常見症狀與常見身體問題相似
 - 疲倦
 - 胃口差
- 抑鬱症可以影響認知功能, 但記性差, 思考緩慢等在長者之中可能被以為是”正常”
- 可以被其他行為”遮蓋”, 例如飲酒

抑鬱症症狀

- 情緒方面
 - 持續情緒低落
 - 情緒起伏
 - 憂慮及不安
 - 容易急躁、被激怒及不耐煩

抑鬱症症狀

- 身體方面
 - 食慾不振，體重下降
 - 睡眠困擾，經常早起，醒後難再入睡
 - 但也可以食慾增加, 經常睡眠
 - 原因不明的身體疼痛或不適

抑鬱症症狀

- 思想方面
 - 較難集中精神
 - 缺乏自信，感到自己無用及負累別人
 - 有罪疚感，對往事耿耿於懷，有時甚至懷疑自己受報應
 - 自殺念頭

抑鬱症症狀

- 行為方面
 - 對事物失去興趣
 - 感到疲倦乏力，失去動力
 - 不想與別人接觸
 - 動作緩慢、甚至完全不願意移動身體

抑鬱症治療

- 藥物治療
- 心理/行為治療
- 壓力改善

焦慮症

焦慮症

- 每個人間中都會感到焦慮；在很多情況下，焦慮是一種正常反應，協助我們應付一些困難或危險
- 然而在焦慮症中，患者會出現過多或不實際的焦慮，甚至影響日常生活
- 焦慮的主題可能是日常生活上的各種事情，包括健康、財政、家庭、學業及工作等等
- 患者即使明白到自己的擔憂屬過度，仍然難以控制焦慮的情緒
- 可能會影響患者日常活動的功能，例如社交活動及人際關係

焦慮症常見症狀

- 坐立不安
- 容易疲倦
- 難以集中精神
- 易發脾氣及缺乏耐性
- 肌肉繃緊、痠痛
- 吞嚥困難
- 震顫
- 抽搐
- 頭痛

焦慮症常見症狀

- 睡眠欠佳及失眠
- 多汗
- 心悸
- 潮熱
- 呼吸困難
- 胃痛
- 腹瀉
- 噁心
- 經常需要上廁所

哀傷反應

- 可以是喪失親友, 寵物, 財物及或家園
- 一般來說, 喪親會帶來約六個月至一年的哀傷期
- 「哀傷五階段」
 - 否認、憤怒、討價還價、沮喪和接受
 - 不是線性的, 有可能會在一瞬間經歷每個階段, 或是不斷循環
- 除了情緒低落以外, 他們還可能會自責、憤怒、焦急、埋怨、感到孤獨和無助、非常思念逝世者
- 「週年效應」

哀傷反應

- 假如喪親者的哀傷延續，甚至出現持續抑鬱、幻覺、過度自責，甚至自殺念頭，嚴重影響正常生活和社交，便出現了醫學上的「複雜性哀傷」。
- 研究顯示，大約百分之四的喪親者會出現「複雜性哀傷」的情況，而當中以女性，和離世者非常親近，或者關係矛盾不清，加上離世者是突然或意外死亡的，就更容易出現這情況。

災情中的自我照顧

災情中的自我照顧

- 不應透過吸煙、飲酒、或濫用藥物等方法來試圖鎮定自己, 因為這些方法均會對健康構成長遠的負面影響
- 應避免過度觀看與有關事件相關的影片及圖片, 亦應避免緊貼搜尋或轉發相關的消息, 新聞或社交媒體內容, 以免對事件過於投入及影響情緒
- 允許自己可以有情緒, 避免壓抑自己的感受
- 應與可信任的人傾談, 抒發感受
- 可考慮向提供精神健康服務或人道救援的非政府組織所成立的情緒支援熱線尋求協助

災情中的自我照顧

- 維持平常的生活習慣, 包括定時作息, 適量運動, 與親友保持聯繫, 保持自己平常的興趣及活動, 有助分散在這事件上的注意力。
- 失眠的處理方法
- 如果症狀持續兩星期或以上, 帶來顯著的困擾, 或影響社交、職業、人際關係、家庭生活等, 便應及早尋求專業協助。接受適切的治療, 可以有助早日康復。

放鬆練習及改善睡眠

放鬆練習

- 呼吸放鬆法
- 漸進式肌肉放鬆法
- 蝴蝶式擁抱

呼吸放鬆法

- 找一個安靜的環境
- 閉起雙眼
- 全身放鬆
- 腹式呼吸
- 慢慢吸氣 (10秒)
- 閉氣數秒
- 慢慢呼氣 (10秒)
- 集中精神在呼吸上
- 8-10次 (即大約4分鐘)



漸進式肌肉放鬆法

- 找一個安靜的環境
- 15-20 分鐘
- 收緊 (5秒) -> 放鬆(15-20秒); x2
 - 手
 - 手臂
 - 肩
 - 頸
 - 面部
 - 肚
 - 腳

漸進式肌肉放鬆法

上班族 抗壓篇7

漸進式肌肉放鬆法：手部篇

【適合手部經常勞動、肩頸痠痛者】

用力握拳
雙手用力握緊拳頭，再放鬆

雙手平推
雙手平抬，手掌前推，前臂緊縮，再放鬆

雙肘內夾
雙手彎曲手肘向內靠近，上臂緊縮，再放鬆

用力豎肩
雙邊肩膀用力抬肩，再放鬆

更多資訊請上 健談 havemary.com

上班族 抗壓篇7

漸進式肌肉放鬆法：身體篇

【適合背部僵硬、胸悶、腸胃不適、易焦慮不安的廣大族群】

9 下巴貼胸
頭前傾，下巴接近胸部，頸部緊縮，再放鬆

10 上背緊夾
兩邊肩膀向後，背部夾緊，再放鬆

11 深吸擴胸
深吸氣到胸部，再閉氣十秒，再恢復自然呼吸

12 腹部緊縮
將腹部用力內縮緊，再放鬆

13 雙腿前伸
將雙腿前伸、打直，大腿用力，再放鬆

14 腳掌上揚
腳掌用力向上翹起，收緊小腿，再放鬆

更多資訊請上 健談 havemary.com

漸進式肌肉放鬆法



蝴蝶式擁抱

- 是一種由眼動脫敏與再處理（EMDR）療法發展出的穩定技巧，能透過雙手交叉輕拍肩膀的方式，幫助個案緩解焦慮、緊張和創傷後的情緒反應
- 找到安全舒適的位置：：找一個安靜的地方坐下或站好，讓自己感到舒適和放鬆。
- 雙手交叉置於胸前：：將右手放在左肩，左手放在右肩，雙手約在鎖骨下方，呈現交叉的姿勢，就像一個蝴蝶的樣子。
- 緩慢輪流輕拍：：以輕柔的力道，左右肩膀輪流輕拍，速度約每秒一下。
- 保持深呼吸：：在輕拍的同時，保持深長而規律的呼吸。
- 持續一段時間：：持續約一到兩分鐘，或直到感覺情緒稍微平靜下來

增加應付的資源: 外在

- 尋求專業協助
- 多參與健康的社交活動，建立人際支持網絡，和可信賴的親友分享自己的壓力 (實質上的幫助, 情緒上的支援)



增加處理壓力的能力: 內在

- 減壓的活動, 如：運動, 音樂, 聊天, 看電視等
- 方式因人而異, 最重要是尋找適合自己的方法 (掌握而又有效), 毋須強迫自己去學習一種自己完全不熟悉的方法，否則可能成為另一種壓力



增加處理壓力的能力: 內在

- 每個星期作 3-4 次半小時以上的帶氧運動, 如散步、游泳、騎腳踏車或慢跑
- 營養均衡的飲食
- 保持適當的體重
- 戒煙, 避免過量飲酒或咖啡因
- 注意休息及足夠的睡眠
- 盡可能維持規律生活



養成良好的睡眠習慣

- 日間多做運動
- 減少飲茶/咖啡
- 晚上應避免:
 - 劇烈運動
 - 太飽/餓
 - 影響情緒的電視節目/音樂 (包括重覆觀看相關新聞及社交媒體訊息)
 - 思考使人憂慮的事
- 環境因素
 - 溫度
 - 噪音
 - 如有身體不適(痛, 小便頻密等), 應求醫

養成良好的睡眠習慣

- 避免在床上看電視/書, 思考或工作等
- 如果超過20分鐘也未能入睡, 或中途醒來, 應離開睡床, 做一些有助放鬆的事, 如聽柔和的純音樂, 看比較沉悶的書, 做放鬆練習等, 直至有睡意才返回睡床
- 如被一些憂慮困擾, 可先把它們寫下, 放在一旁, 告訴自己明天才考慮它們, 然後做一些放鬆練習, 或想一幅美麗輕鬆的圖像
- 無論睡了多久, 也堅持在早上起床
- 日間不應小睡
- 堅持以上習慣數星期, 睡眠應能改善

哀傷反應

- 接受親人已經離去的事實
- 身邊人的支持
- 不應過份壓抑情緒，或者否定悲傷的存在
- 調整自責想法
- 如果情況許可，喪親者參與身後事的辦理，有助渡過哀傷期
- 如何重新建立沒有了至親的生活也是關鍵 (生活規律的調整、生活習慣的改變、家庭角色的重新分配，甚至社交圈子的重新建立)

如何支援受災情/新聞 影響的人

當身邊的人受情緒困擾時....

- 陪伴
- 切勿責怪當事人 ("懶", "弱", "冇用", "自私"...)
- 應給予支持和體諒
- 有合理的期望
- 鼓勵當事人和你傾訴
- 做一個好的聆聽者
- 情緒上的支援 - 關心的態度, 願意聆聽, 同理心



同理心 (Empathy)

- 站在對方的角度，了解他的狀況，接受他的觀點及感受
- 如何表達同理心?
 - 做一個好的聆聽者
 - 用不同文字重新敘述 (paraphrasing)
 - 能講出當事人的感受或想法
 - “我都好明白你的感受” – 未必有用

當身邊的人受情緒困擾時....

- 鼓勵尋求專業協助
 - 情緒支援熱線
 - 臨床心理學家
 - 精神科醫生
- 給予當事人好轉的希望 (但要現實)
- 對出現傷害自己/他人的想法特別留意

當身邊的人受情緒困擾時....

- 常見錯誤:

- “開心啲啦“, “唔好唔開心”
- “唔好諗(咁多)”
- 表露出敵意或嘲諷
- 淡化當事人的經驗 (都唔係咁嚴重啫。你嘅人生其實好好呀。大把人仲慘過你啦)
- 否定當事人的感受 (你都唔似咁唔開心啫) (你唔應該覺得....)
- 給予表面的支持 (唔駛擔心! 振作啲! 好快冇事/明天會更好!)

當身邊的人受情緒困擾時....

- 實際協助 - 購物, 清潔家居, 照顧小朋友..
- 提醒他們要有均衡飲食
- 不要強迫他們說話或做某些事情
- 不要忌諱談論自殺念頭
- 盡量避免與他們討論或作出任何重大的決定

當家中兒童受情緒困擾時....

- 避免電視長開，由朝到晚播放新聞台，令小朋友接受到相關視像，造成恐慌，家長宜減少小朋友接收到有關案件的視像
- 了解兒童可能會以遊戲、圖畫、文字或語言等不同形式，表達痛苦的感受或是與創傷有關的想法
- 不要否定/淡化其困擾
- 讓兒童了解他有若干症狀是正常的，其他兒童遇到同樣的事也有相同的現象，以減低其不安與無助
- 了解兒童創傷後可能的反應，視其為過渡的情形而非問題行為

當身邊的人是喪親者

- 喪親者在哀傷期間承受情緒上的困擾，也面對各種生活上的實務問題
 - 失去經濟支柱，家庭責任的分擔，甚至是喪親者本身的照顧
 - 親人以往在家人擔當的角色和任務，可能一下間全落在喪親者身上
- 親友可以為他們分擔實際的生活事務，例如搬家、生活細節的安排、小朋友的暫託等
- 對於老年喪偶者，逝世親人可能在過往擔當照顧喪親者的角色，此時身邊的親友宜多加關懷和實際援助，例如提醒喪親者每天的藥物治療，陪同他們準時覆診，及加強家居照顧等

當親友是喪親者

- 鼓勵他們抒發內心的感受
 - 除了傷痛和不捨，喪親者有時候對逝世親人有著更多複雜和矛盾的感受
 - 當中可能包括了憤怒，埋怨和自責等
 - 這些難於啓齒的感受令他們久久未能釋懷
- 做一個不存批判態度的聆聽者
- 幫助調整自責想法
- 密切留意喪親者的情緒，有需要時要鼓勵和陪同他們尋求協助。



願死者安息

傷者早日康復

受情緒困擾者早日走出哀痛

Thank You

