

gustav / August 12, 2009 10:46AM

[災後創傷症候群 心理醫師籲真心陪伴](#)

篇名 災後創傷症候群 心理醫師籲真心陪伴

出處 中國時報 2009-08-12 【馮惠宜 / 台中報導】

連結 <http://tech.chinatimes.com/2007Cti/2007Cti-News/Inc/2007cti-news-Tech-inc/Tech-Content/0,4703,171705+112009081200138,00.html>

颱風重創南台灣，心理醫師憂心災民在經歷巨變之後，出現焦慮、失眠等創傷症候群，精神科醫師楊紹民呼籲，當各界物資、志工湧入災區關懷災民時，不要想立即改變什麼，應敞開心透過真心陪伴、傾聽，幫助災民發掘面對未來的力量。

從心理醫學跨足能量醫學自然療法的楊紹民指出，這次莫拉克颱風來襲，壓力過大或是能量太低的人，在經歷大自然的災變後，很容易誘發創傷後壓力疾患，如恐慌症、焦慮症、憂鬱症甚至是其他精神疾患。

楊紹民說，往往在災後重建同時，社工、志工面對身心受創的災民，會有想立即改變現狀的衝動，嘗試勸導災民「災難已經過去」、「未來還有很長的路要走」提醒他們去改變，但這些助益不大，災民需要的是真心陪伴，一味的悲憫可能讓幫助者變成需要被幫助的人。

在從事心理諮商逾廿年，楊紹民深刻體悟，「生命過程愈是艱辛，內在的力量愈強大。」許多病患反而都成了醫師的老師，透過他們一起反省「生命事件」對個人的啟發，更能洞見自我內在的力量。

在台中執業三年，楊紹民陸續治療過九二一震災災民，印象中曾有一位六十多歲的長者，經歷地震家毀人亡的悲劇，雖接受社區心理諮詢，但多年過去，內在仍餘悸猶存，透過心理諮商、心靈療癒，醫師發現他在動盪的環境中成長，童年不安的印記，加上世紀大地震的搖撼，讓他對人生悲憤而絕望。

後來透過能量療癒幫助個案進行「深度放鬆」、「能量提升」與「心靈印記淨化」，協助他面對童年的創傷，也揮別震災的陰霾。

---