gustav / August 12, 2009 10:46AM

災後創傷症侯群 心理醫師籲真心陪伴

篇名 災後創傷症侯群 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+1 12009081200138,00.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,一味的悲憐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。

1/1