

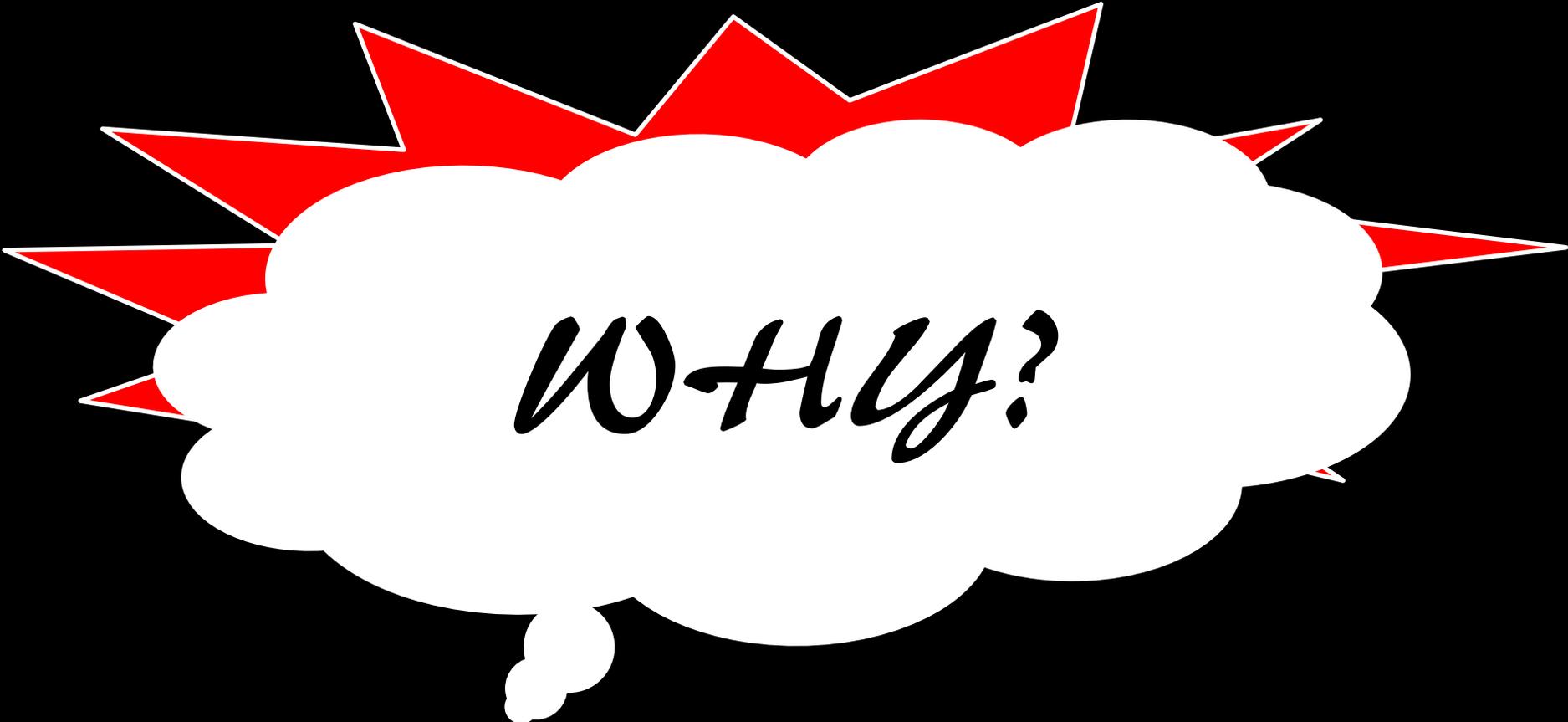
# 面對重大意外創傷時 如何紓解心理壓力？



亞洲大學心理系講座教授兼副校長  
台中市臨床心理師公會理事長 柯慧貞

意外創傷發生後幾天可能有哪些心理反應呢？

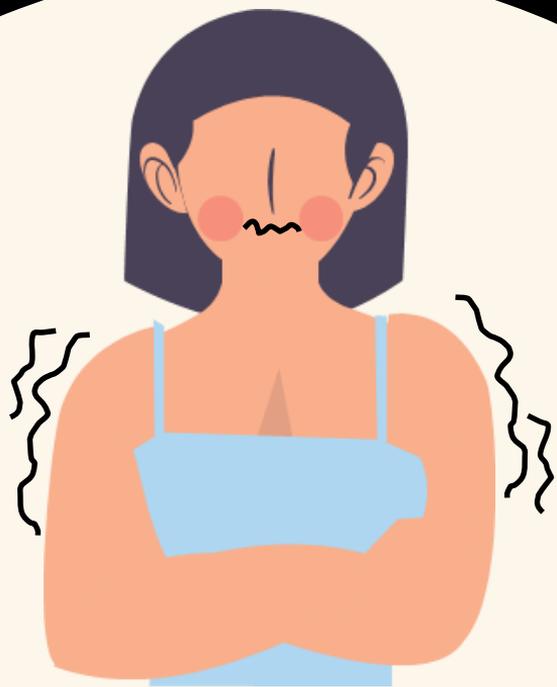




*WHY?*



自責...



擔心/害怕...

意外創傷後，常常有上述心理反應  
是**正常的**，**很多人**都會如此。



# 意外創傷其後幾天可能的心理反應

對於大多數歷經傷害者，重大傷害發生時與之後，可能出現感受：

- 震驚、難以相信傷害會發生!
- 不理解為什麼遇到這傷害?
- 憤怒為什麼傷害會發生?
- 自責自己做錯什麼? 少做什麼? 使自己或他人，遇到傷害
- 悲傷、哭泣
- 害怕傷害會再發生
- 不斷地浮現傷害情景

隨著時間流逝，感受逐漸消失；有時甚至變得更強烈，影響正常生活；則可能是**創傷後壓力反應**徵兆。



創傷後壓力反應可能會有哪些困擾呢？



# 創傷後壓力反應

## 再度經驗創傷

- 災難情景不斷浮現
- 常夢見災難事件或其他恐怖事件
- 一旦觸及相關事物，可能感到極度痛苦

## 逃避麻木

- 逃避與災難有關的活動、地點、想法和感受
- 不想與人接觸、不想參加活動



## 過度警覺

- 持續很焦慮
- 易被驚嚇或激怒
- 不易專心、注意力難集中
- 難入眠

## 其他

- 常出現頭痛、胃痛、腹瀉、心跳、加速冒汗等生理反應
- 想到傷害自己

如何紓解意外創傷後的心理壓力呢？



# 如何紓解重大傷害後的心理壓力？

1

## 說出想法和感受

找人傾吐或撥打心理支持專線，如衛福部安心專線 1925

2

## 書寫心情

以文字抒發心情，若允許，可寫三件感恩的事 (Seligman,2005)

3

## 五感安撫、想像放鬆活動

轉移注意力，利用五感（聽、看、聞、觸、味）和想像活動安撫心情  
如聽音樂、唱歌、算術、數方塊、想像放鬆等

4

## 恢復每日例行生活活動

可增加愉快感與成就感活動

5

## 尋求專業協助

找專業醫生、臨床心理師或諮商心理師會談，及早改善創傷反應

6

## 化危機為轉機

相信任何事情都有正面的意義

# 家人出遊發生意外車禍，失去女兒 心理學家 Lucy Hone 走出創傷後，建議強化心理韌性三法

方法一：人生並不完美，有缺憾、災難是正常

方法二：多注意週遭好事，不要被壞事吞噬心思  
改變我們能夠去改變的；接受我們不能改變的

方法三：捫心自問：  
「我正在做什麼？這是在幫自己？還是害自己？」

# Thanks!

Do you have any questions?



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

Image by <a href="https://www.freepik.com/free-vector/angry-person-crowd\_6674433.htm#query=angry&position=19&from\_view=search&track=sph">Freepik</a>