

遇上危機事故後的身心壓力反應及紓緩

甚麼是危機事故？

曾有西方的研究指出，約 90%的人會在人生中遇到至少一件危機事故。危機事故是指例如因一些自然災害地震、水災，又或一些出現人員傷亡的意外、有人自殺及嚴重暴力事件等尤其危害自身或他人性命安危，令人們因此產生緊急而巨大壓力反應的危難事件。當人們直接遭遇、當場目睹、或聽聞這些危機事故時，人們應對日常生活的思緒和穩定的心理狀態容易受到這些事故干擾，而產生一些強烈的身體和心理壓力反應。

一般人認為只有涉及災難或傷亡的事件，對人們才有較深的影響，其實不然，不要忽視一些滲透層面較廣及時間性較長的危機事件的影響力。就以 15 年前發生的南亞大海嘯為例，即使身處澳門，透過大量的媒體報導、網絡傳來的資訊，如同置身現場，或多或少為人們帶來了不少的衝擊，有的感到不解、不安，驚恐，有的會感到心跳加速，更有機會出現難於集中精神等，以上的狀態我們統稱為危機事故發生後出現的身心壓力反應。

有那些是身心壓力反應的徵狀？

身心壓力反應包括生理、情緒、行為、認知的方面。生理上可能變得難以入睡、易疲倦、身體疼痛等。情緒方面可能出現焦慮、害怕、悲傷、無助等。行為表現得退縮、冷漠、人際衝突等。認知或精神層面上，可能較難集中精神、恍惚、混亂、反應較過往遲緩或過敏等。以上的狀況是大多數人，在遭遇危機事故後，普遍而且很常見的反應，當然每個人承受壓力的狀況不同，因人而異。

如果出現以上情況，可以怎樣做？

以上的症狀，一般情況下會持續兩至三星期，而且會慢慢緩退至過往平常的情況，故無須過份擔心。我們建議事故發生後應維持健康飲食及作息，如果因接觸相關的資訊而加強不安感，建議也暫停接觸，並尋找健康且有效舒緩壓力的方法，但切忌以酒精、藥物或賭博行為舒緩壓力，以避免造成出現成癮的行為的風險，我們鼓勵可多與別人傾談，維持正常的人際的交往。但如若以上提到的相關徵狀持續超過四星期仍未緩退，且影響了日常的生活如學習、工作、人際社交等，鼓勵需向專業輔導人員查詢或求助。

文章由聖公會澳門社會服務處提供

參考資料

Everly, Jr., G.S. (2017), *Assisting Individuals in Crisis & Group Crisis Intervention (5th Edition revised)*. Maryland, MD: International Critical Incident Stress Foundation, Inc..

