

四川大地震

地震詳情：

- ◆ 2008年5月12日大地震
- ◆ 震級：8.0；8.3
- ◆ 震央：成都西北約80公里汶川縣境內
- ◆ 深度：19公里
- ◆ 遠至北京(1500公里)及上海(1700公里)也感受到這次地震
- ◆ 2008年7月6日：死亡人數 69,197 (四川省：68,636)，受傷 374,176，失蹤18,340
- ◆ 地震造成480萬人無家可歸（估計數字可高達1100萬）
- ◆ 這是繼1976年唐山大地震(造成240,000傷亡)後傷亡最慘重及破壞力最強的地震

可能引發創傷後壓力疾患 (PTSD)的因數

研究顯示此次地震中一些因數會增加創傷後壓力反應的機會，包括：

- ◆ 嚴重的傷亡數字(研究顯示災難中的傷亡數字越高，對生還者所帶來的傷痛越大)
- ◆ 生還者失去家園
- ◆ 無家可歸，大雨，缺乏乾淨的食水導致缺水及傳染病的散播
- ◆ 災民對事件感到憤怒(如廢渣工程；政府的防震及救災工作不足)
- ◆ 生還者因著未能拯救被困的傷者而感到極度無助
- ◆ 估計此次地震所帶來的長期後果對大部份的生還者帶來影響

地震與創傷後壓力疾患

- ◆ 成人：32% to 60%；兒童：26% to 95%
- ◆ 地震對災民所造成的影響是深遠且長期的
- ◆ 持續不斷的破壞帶來精神健康問題
- ◆ 地震所帶來的心理反應約於12個月後緩和；創傷後壓力反應會持續至18個月
- ◆ 以下人士有較高的機會出現較長久的心理反應：
與災難有直接接觸的人
在地震中經歷重大損失

- ◆ 以逃避方式面對壓力(如：逃離現場，抽離，避免與壓力源接觸)帶來持續的憂傷及創傷後壓力
- ◆ 老人及精神健康會出現問題的人士在地震後患上創傷後壓力疾患的機會較高 1
- ◆ 高危人士還包括(1)前線的救援人員 (2) 傾向長期壓抑自己感受的人 2

什麼是創傷？

- ◆ 危急的事件
- ◆ “異常的突發事件或連串事件對當事人或其身邊重要人物構成危險及無法承受的傷害”

◆ (Hillenber and Wolf, 1988)

影響事件創傷性的因素

- ◆ 對事件的理解
- ◆ 若災民認為事件會構成他本人或他人生命危險
- ◆ 創傷事件：所有在治療過程中被提及或災民共同經驗過的創傷性事情
- ◆ 輔導員需具同理心，明白案主遭受一定程度的心理創傷
- ◆ 可循以下3個方向評估事件的影響：
 1. 突發的，意外的，不能預計的
 2. 無法抵抗的，出現不尋常的症狀
 3. 感到生命受威脅

引致創傷的情況或事件

- ◆ 工作場所出現的暴力事件，威脅，攻擊，被綁架，射擊，謀殺
- ◆ 身處不尋常的奇異工作環境，如多人離世，長期慢性騷擾及種族歧視等，牽涉的包括評語人員，審訊人員及獲勝人員
- ◆ 嚴重傷害
- ◆ 致命的意外/殉道意外
- ◆ 雇員，家屬或員工顧客的突然死亡
- ◆ 員工自殺
- ◆ 重建與救組
- ◆ 爆炸，火災及有彈威脅
- ◆ 傳媒過份報導

面對創傷事件的正常身體反應

- ◆ 震驚
- ◆ 迷惘
- ◆ 不能移動
- ◆ 對抗或逃避反應
- ◆ 腎上腺素上升 (Adrenaline pumps) ??
- ◆ 身體感到空虛
- ◆ 心跳加快
- ◆ 熱氣過盛
- ◆ 提高知覺感知
- ◆ 身體反應
- ◆ 極疲力量
- ◆ 哀痛及淚水

面對創傷事件的正常情緒反應

- ◆ 第一階段
 - ◆ 震驚
 - ◆ 不相信
 - ◆ 否認
- ◆ 第二階段
 - ◆ 憤怒或高怒
 - ◆ 害怕或驚駭
 - ◆ 抱歉
 - ◆ 迷惘
 - ◆ 罪疚或自責
 - ◆ 悲傷或悲痛
- ◆ 第三階段
 - ◆ 回復平靜

面對創傷事件的正常認知反應

- ◆ 精神集中問題
- ◆ 短期記憶問題
- ◆ 難作決定
- ◆ 專注力差
- ◆ 重複已完成的工作
- ◆ 細微的錯誤
- ◆ 不願意上班
- ◆ 白日夢
- ◆ 過度工作

影響危機反應的因數:

1. 事件的強度
2. 事件發生的突發性
3. 事件持續的時間
4. 明白事件的能力
5. **Stability of survivor equilibrium at the time of the event.**

對機構做成的可能影響

- ◆ 生產力下降
- ◆ 短期病假增加
- ◆ 殘疾索償增加
- ◆ 員工變得焦慮及多疑
- ◆ 員工士氣低落，影響各部門及團隊合作
- ◆ 顧客服務受損
- ◆ 投訴增加，公司形象受損
- ◆ 對同事意見反應過敏

受害者包括：

直接受害者

- 在災難現場人士
- 受傷的旁觀者
- 目擊事件的人士
- 受害人的家人

間接受害者

- 現場輔導人員
- 前線救後人員(消防員、警務人員)
- 輔助醫療人員

流離失所人士

- 負責發放訊息予緊急救護服務及總部的人員
- 負責照顧災後善後的工作人員
- 負責人力資源人員

社區

除上述外，還包括地區負責救護工作的人員

引發事件

- ◆ 受害人於創傷事件後會再度體驗當時的症狀
- ◆ 引發事件：情境或刺激喚起經歷創傷時的情緒反應
- ◆ 不由自主的反應

什麼能引發不由自主反應？

- ◆ 重遇攻擊者或與攻擊者相似的人
- ◆ 重臨災難現場
- ◆ 傳媒報導該事件或類似事件
- ◆ 與事件相似的电影情節
- ◆ 事件的週年紀念日
- ◆ 再相似環境工作
- ◆ 潛意識反應

輔導員初步評估 — 盡量搜集最多的資料

問卷參考樣本：

地點：_____ 首次接觸日期：_____ 日期：_____

地址：_____ 事故日期：_____ 時間：_____

負責人：_____ 電話 (b)：_____ (b)：_____

其他聯絡方法：_____ 電話 (D)：_____ (D)：_____

1. 你可否形容該事件發生什麼事？
2. 在該處發生？
3. 誰直接牽涉在事件中？
4. 誰間接牽涉在事件中？
5. 是否有些家人、朋友或同事有所擔心？
6. 是否有需要作相關人員的跟後跟蹤？
7. 參與該事件的員工人數有多少？

評估時須留意事項

- ◆ 保持鎮定
- ◆ 讓受害人盡量表達感受
- ◆ 提供準確的資料 (與相關部門聯絡，是否需要通知其家人或朋友 - 注意：保密原則)
- ◆ 與受害人慢慢回顧他認為需要討論的部份
- ◆ 給予適宜的自我照顧建議
- ◆ 建議例子：
 - 確保受害人坐著及感到放鬆
 - 提供書本
 - 提供食物
 - 給予支持及同意
 - 若受害人不能述說他/她的故事，若有家人陪伴可讓他們先回家
 - 不要讓受害人自行駕車回家

- ◆ 時間：受害人可能仍感到震驚，此時最重要是確認他們的反應屬正常
- ◆ 教育與創傷後壓力有關的資訊，協助受害人預計及準備如何應付將於數小時或數日後出現的反應
- ◆ 參與輔導工作的人員需對創傷後壓力有相當的認識

參考問題

1. 你在這事件中扮演什麼角色？
2. 你做了什麼？
3. 你遇到了什麼事？
4. 在哪裏發生了什麼事？
5. 你怎樣知道那事件？
6. 你見到什麼？
7. 面對事件有嗎些記憶？
8. 你回想起來？
9. 你正在想什麼？
10. 你認為有甚麼與事件有關的東西值得留意？
11. 當你問問自己時，你在想說些什麼？