



1070206 花蓮震災 全台生命線志工協談心理衛教資訊

(一) 震災後心理重建工作之自我調適方法

1. 修飾或移除壓力來源，如：暫時離開靈堂或災區。
2. 避免刻意隱藏感覺，如：避免落單、與親友表達情緒，藉此分擔悲傷
3. 釋放自己，如：和別人聊聊發生什麼，不要讓"不好意思"阻止心靈成長的機會
4. 毋須刻意避免談論地震的事，如：所見、所聞、所思、所受，試著向親友及工作人員表達需要
5. 適度運動及活動，可以消耗無謂的緊張焦慮，累了就睡覺；也許不餓，但儘量吃些東西保持體力
6. 在傷痛過後設法維持正常生活，讓小孩回到學校、讓大人重返職場
7. 告訴自己目前安全了，現在的身心反應是正常的，隨著時間過去大多會好轉
8. 情緒的痛苦會存在一段時間，但是可以忍受，不會時時縈繞心頭，在平靜的時刻來臨，試著談話或做事，可以增加痛苦忍受度
9. 做些可以放鬆和快樂的事，記得善待自己
10. 從事活動時要注意安全，這段期間比較容易出意外

(二) 防治心感冒，勵行 5Q 新生活！

多數災民具有急性壓力者在急性期過後，會逐漸康復，這時將以衛教方式逐步鼓勵民眾注意精神保健，找回原來的健康，避免當壓力過大而未妥善處理時，心也會感冒。心的感冒，就是憂鬱症。

1.LQ：生活習性管理，正常飲食、規律生活最重要

- (1) 垃圾食物、菸酒讓人短命，天天大魚大肉非福氣——養生從改善飲食開始
- (2) 定期休閒娛樂——休息是為了走更遠的路。
- (3) 每日作肌肉放鬆運動，如瑜珈、坐禪或練外丹功
- (4) 每月幾次的郊遊或旅行
- (5) 心靈沈澱，如聽養生演講、公園散步、獨自或與情人、朋友欣賞美景
- (6) 發洩情緒，如對著枕頭打或對著空椅罵等

2.EQ：情緒管理、認知改變，換個角度看世界，世界就會更美麗。

『造成人們困擾常常不是事件本身，而是看待事物的看法』

3.PQ：落實健康 3333，鍛鍊身體，增強抵抗力，身體強壯才有健康生活！

- (1) 第一個 3：每週運動三次。
- (2) 第二個 3：一次三十分鐘。
- (3) 第三個 3：每次心跳達到 130 下（以三十歲的人為基準，大約每十歲平均減少約 10 下估算）。
- (4) 第四個 3：一個課程要持續三個月

4.IQ：增長個人專業知識

生活、工作壓力大，經常是過往所學的知識趕不上時代的潮流，為此就要終身學習、汲取新知，幫助自己迎接未來挑戰。

5.AQ：增強抗壓能力

成長歷程的挫折、過往創傷的經驗，往往會使個體的抗壓性降低，以致面對日後的新壓力時，稍有不慎便被壓力擊垮、甚至因此傳播負面情緒給周遭的人。為了讓自己常保精力面對挑戰，適當休息與減壓、理性分析問題、定期檢討改進，才能走更長遠的路。

以上資料感謝台灣精神醫學會前理事長/現任高雄市立凱旋醫院顧問醫師 周煌智 教授提供