

筆下心澄：從灰燼中重建內心家園 給每一位受創傷困擾的你

這是一個許多年前發生的故事，那是一個被濃煙與警笛聲撕裂的夜晚。陳太還記得，她抱著年幼的女兒，倉皇逃離住了多年的家，回頭望去，熟悉的窗口正透出不祥的橘紅色火光。家，在那一刻，不僅是磚瓦的崩塌，更是內心安全感的劇烈震盪。

之後的日子，她雖然和家人安頓在臨時住所，身體安全無虞，但夜晚總是無法安眠，一閉上眼就是火光沖天的景象，女兒的哭聲也變得格外尖銳，讓她心煩意亂。她告訴自己：「我們已經很幸運了，不應該再這麼軟弱。」於是，她默默吞下所有情緒，將之視為一種堅強。陳太的故事，或許是許多在災難事故中倖存者的縮影。當一場火警那樣慘痛的事故發生後，我們的身體逃離了險境，但我們的心，往往還困在當時的驚恐與無助之中。

創傷之後，你的感受實屬正常。在事故後的急性階段，出現震驚、恐懼、焦慮、困惑、失眠，甚至易怒和無助感，這些都是非常常見的反應。對於像陳太一樣，失去了家園、鄰居，甚至摯親的人來說，這些感受會更加強烈。請明白，這不是軟弱，而是我們的身心在對不尋常的極端事件，作出最真實的應對。

隨著時間推移，在家人、朋友和社區的扶持下，大多數人的情緒困擾會慢慢緩解。然而，也有一部分人可能會經歷更持久的情緒波瀾，例如創傷後壓力症、抑鬱症或焦慮症。這時，我們必須記住一個關鍵的觀念：主動尋求專業心理協助，是堅強和負責任的表現，絕非軟弱。這就像身體受了重傷需要找醫生一樣，心理的創傷同樣需要專業的照護。

在處理身體康復和基本生活安排的同時，請同樣重視您的內心世界。第一步需要優先安全與溫飽，盡力確保自己和家人的人身安全，妥善安排臨時住所、食物和醫療。穩定的基本生活，是心靈能夠開始休養生息的土壤。

第二步需要保持與他人的連結，多與家人、朋友、鄰里溝通。社會連結是抵禦心理風雨最堅固的牆壁。即使沒有完美的安慰話語，簡單的陪伴與傾聽，也能極大地驅散孤單無助的感覺。

第三步需要過濾資訊，適度減少媒體接觸。在了解必要訊息後，請避免長時間、反覆地觀看相關的事故新聞和畫面。這並非冷漠，而是為了保護我們已經不堪重負的心靈，讓它有暫時休息的空間。

第四步需要以耐心與包容面對情緒，每個人的哀傷表達和復原步伐都不相同。請不要貶低自己或他人的感受。一句「我們一起面對」或「你並不孤單」，所傳遞的力量，遠比我們想像的更大。

第五步需要特別關顧脆弱群體，請多加留意身邊的兒童、長者、行動不便者，以及原本就有精神健康困擾的親友。他們可能更難表達自己的痛苦，需要我們主動伸出援手。最後需要留意警號，及時尋求專業支援。

若您或身邊的人持續出現惡夢、創傷畫面不斷重現、情緒持續低落、難以專注、強烈內疚或絕望感，並嚴重影響日常生活，這是一個重要的信號：是時候尋求精神科醫生或心理專家的幫助了。

請記得，無論您是直接受害者、家屬、前線救援人員，還是心有餘悸的社區一員，您都並不孤單。支援是可以找到的，而復原，就像重建家園一樣，是可以一步一步、一磚一瓦達成的。允許自己感受，允許自己求助，允許自己在傷痛中，依然看見希望的光。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-12-02)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60299276>