

給八仙塵爆受難者家屬的心理急救包

三二步驟 助度過創傷

八仙樂園粉塵爆炸意外，造成許多人燒燙傷，對於焦慮又難過的家屬，張老師基金會提供3個「二步驟」，首先「安身安心」並設法「抒解壓力和互相理解」，做好面對未來的「預期準備」，陪伴傷者和家屬能面對創傷、度過危機。

三二步驟 助度過創傷

二安

- 安身** 先把受傷家人的醫療狀況安頓好，並發訊息讓周遭關心的親友了解狀況
- 安心** 安撫受傷家人時請用溫暖、尊重、包容的態度來陪伴，關懷他感受及心情

二解

- 紓解** 協助受傷家人吐露創傷經驗，以包容、接納的態度陪伴他，減輕心理壓力
- 理解** 設身處地為他著想，同理他的心情與苦痛

二預

- 預期** 預期現實層面接下來會遇到的狀況與家人情緒，例如醫療、保險、官司等
- 預備** 訂立短期計畫，讓受傷家人及家屬有商談對象，並向適合資源管道尋求協助

資料來源 / 張老師基金會 中央社製圖

陪伴傷者的具體建議

對傷者的心理陪伴—燙傷受創初期

1. 給予傷者所需要的陪伴，建立安全感：
事件的傷者在無任何保護下受到傷害，這些突如其來的驚恐、無助、痛苦與憤怒的情緒都可能讓他對自己與周遭環境失去自主感。傷者身體的疼痛與大小便難以自主的痛苦感也會讓其無所適從。這時請尊重傷者的需要，如想要誰來陪、誰來幫你處理大小便、想吃什麼…等一些生活的細節重親建立傷者對生活的掌控感。
2. 鼓勵傷者表達情緒：
允許傷者宣洩自己的情緒，無論用哭的、說的，請尊重他們表達情緒的方式，就算是沈默、麻木、沒有反應。
3. 回應傷者的感覺：
您可以用「我知道你很痛」、「當時真的很可怕」、「嗯嗯」、「換作我也一定很害怕」、「你真的不敢相信這件事會發生在你身上」等，讓傷者感到被接納，

並知道自己的感覺可以被合理的理解。

4. 不否定或拒絕他的感受：

不要對傷者說「不要哭了」、「不要想太多」、「你一定要樂觀」…等字詞，因為這會讓他們無法抒解情緒或懷疑自己的感覺。

5. 不要指責傷者：

當傷者自責時，告訴他「這是意外，不是你的錯！」

傷者要面對的個人和家庭問題

您親愛的家人或朋友在接受治療後，勢必要面臨現實生活中各層面的問題，如個人層面：

(1) 創傷後壓力症候群

受傷時的強烈刺激會讓傷者出現一些精神症狀，如容易驚嚇、記不得家人、睡眠不安穩、夢魘、聞到焦味等等狀況。這些反應是人遭受到頻臨死亡經驗時的自然反應，經過一段時間會減少，但如果沒有改善，可以請身心科醫師或諮商治療單位協助，透過藥物、心理治療穩定情緒與睡眠。

(2) 外表與身體功能受損的失落感

傷者看到自己身體受傷部位變形、行動不便會令其感到挫敗。而挫敗感可能會讓其拒絕配合治療或復建。同理並適時灌注希望感，請傷者肯定自己具備復原的潛力，這些需要時間與勇氣。若一直深陷在憂鬱中，可商請心理專業人士協助。

(3) 生理不適影響情緒

燒傷治療須歷經清創、植皮等手術，這會帶來極大的痛楚，惱人的痛和癢更是如影隨形，也因此心理的情緒會受生理影響。傷者可能會易怒、沒有耐性等，可讓傷者在不舒服的情緒出現時轉移注意力，或學習放鬆技巧、接受這些感覺與其相處。

(4) 漫長復建的挑戰

復建需長期進行，越早開始越有幫助。復建過程穿戴壓力衣和副木的不方便和不舒服感讓傷者沮喪。但復建也是恢復信心的良藥，隨著身體功能的提昇，有助於重拾傷者的自信。

家庭層面

(1) 家庭角色的轉變

傷者返家後，許多事情都變得需要仰賴家人的協助與照顧，可能會讓傷者感到強烈的失落感與愧疚感。家人宜主動表達關心與接納，並製造機會給傷者一些可執行的簡單任務。

(2) 日常協助的拿捏

家人的支持與協助是身心重建的重要助力，但因家人可能因缺乏照顧的經驗或不知如何協助，切忌過度保護而延緩復原的時間，最好能讓傷者在可以的範圍自行處理，也可增進成就感。

協助傷者心理調適的指引

1. 請傷者給自己時間處理悲傷，一邊哀悼自己所失去的、一邊復原對生活的自主感，才能持續的往前邁進。
 2. 傷者都是走過鬼門關的勇者，雖然痛苦但也會有所成長，重新認識自己與未來，如俗語說：「大難不死、必有後福」的道理。
 3. 復建過程要忍受身體的不適與重覆單調的動作，請讓傷者堅持下去，若太累，請允許自己休息一下，並多看看或聽聽別人復建成功的經驗。
 4. 許多適應良好的傷者，背後都有一股正向的支持力量在陪伴他，家人請與他站在同一陣線，因為家庭的愛是傷者恢復的原動力！
 5. 傷者若有心理壓力或困擾，可尋求專業的心理師或社工的協助；並多參與民間燒燙傷機構的心理重建活動，透過同儕或有同樣經驗的人分享共同經驗、分擔復建心事、互相打氣，抒發自己的情緒。
 6. 民間燒燙傷機構會提供形象重建修飾的化妝服務，是指導傷者使用合適的化妝品進行修飾並搭配適切的裝扮來改善外表，重建整體形象，若有需要此預服務可向專門單位申請。
 7. 鼓勵傷者多參與相同經驗者的同儕自助團體，許多傷者因認識了其它傷友才會發覺自己不是最不幸的人，這會讓他們決定要堅強起來學習帶著傷疤走向下一階段的人生。
 8. 讓傷者重返社會，參與一些娛樂活動，如電影院、保齡球館，另外，多接觸大自然，提升生活樂趣，用漸進的方式逐步重返校園與社區生活。
- (內容參考陽光社會福利基金會網站 <http://www.sunshine.org.tw/>)

本校心理輔導資源

● 學生輔導中心輔導資源：

暑假時間：周一至周四 8:10-16:30

開學後：周一至周五 8:10-22:00

地點：國璽樓 2 樓 222

電話:02-29053003(代表號)

校外心理輔導資源

● 陽光關懷諮詢專線：即日起 8:30-21:30 由陽光基金會專業社工服務

北區(02)2507-8006#107

中區(04)2358-2336

雲嘉(05)228-0300

南區(07)558-7166

東區(03)856-321

● 電話直撥 1980 張老師基金會

學生輔導中心祝您平安!