

## 災難創傷的心理治療模式-運用身心紓壓策略、追求心理健康

陳思帆臨床心理師/牧陽心理治療所

在臨床上面對許多經歷災難後的臉龐，總是混雜著複雜的情緒與想法，許多個案面對災難後，都感覺慌張與不知所措，需要接受情緒可能失控，以及身心狀況上巨大的變化，未來也充滿未知的變數。

### 一、心理治療模式

我們可以從現在開始一起認識創傷後的壓力反應，並且陪伴自己，一起調整鍛鍊，並且長出新的能力，以迎接驟變之後的生活。

一般而言，大致上可分成藥物以及非藥物治療兩種：

- I. **藥物治療方面**:可求助醫療院所當中的身心科，開立輔助情緒與睡眠的相關藥物，幫助個案能夠調節生理狀態。
- II. **非藥物治療方面**:治療師會採取不同取向的心理治療，如：認知療法、暴露療法、眼動身心重建法、身體經驗療法、生理回饋療法等，協助個案透過討論、練習以及提供不同的感官經驗等方式，重新建構認知、放鬆身心、梳理生命經驗、調整身體經驗與感受。

### 二、個別化心理治療與團體心理治療

每個個體在遭遇壓力後的反應不盡相同，有些會在認知上卡關（例如：我該為此事負責，都是我的問題），有些人會有強烈的情緒反應（例如：焦慮），有些則是身體緊繃手抖、腸胃症狀、失眠等，也有人三者皆兼具的情緒反應。

在治療進行的方式上，有些個體期待治療師能夠個別化深入處理自己的議題，也需要更多獨立的反思空間，有些則需要透過團體的互動，認知到自己並非孤單一人，從同儕互動與支持中，獲得被理解的感受及相互支持的力量。

若不太能夠確定自己的身心狀態在哪個部分卡關，建議可先預約個別的心理治療，讓治療師能夠協助自己釐清目前的狀態，以及需調整的部分，也更能夠規劃出貼近與符合需求的治療方式，減緩在創傷事件後的壓力反應。