

心理復原無國界-外籍人士災後壓力因應

袁倫欽 臨床心理師/牧陽心理治療所

外籍人士飄洋過海來台工作，不外乎是為了獲取比原生國家更好的薪資報酬，可能是期望改善家中經濟狀況或日後回國能有更好的職涯選擇，但也意味著他們必須放棄與家人相處的時光，重新適應不同語言、文化、宗教和社會風氣，這對離鄉背井的人來說，已經是不容易的事情，更遑論在工作過程，萬一遭遇慘烈的天災人禍，那對他們身心造成的影響，更是相當巨大的。

一、什麼是心理復原

所謂的「心理復原」，指得是人們在面對逆境時，可以逐漸接受挫折與失敗，從中學習並增進自我調適，再重新恢復以往日常功能的歷程，簡單來說，復原力就是從逆境中彈回的能力。在勞動的過程中，如果外籍人士們遭遇慘烈的天災人禍，除了造成身體上的傷害與工作能力減損外，亦可能產生心理上的衝擊與情緒調節困難，例如「無法工作，就要被遣送返國了，該怎麼辦呢？」或者「不斷想起災難當天發生的景象，而感到焦慮不安」。

二、災後之壓力因應

這時候應以恢復與維持生命為優先，等待身體機能逐漸恢復後，再視倖存者災後的適應狀況，提供情緒支持與調適策略，協助面對可能會出現的各種情緒，又以「害怕和失落」為常見的情緒反應。

1. **害怕之情緒反應**:倖存者會害怕再次暴露於災難相關的場景中，即使一點點的刺激都會讓他們彷彿又回到災害現場。

2. **失落之情緒反應**:倖存者在面對災難後，已不復存的人、事、物所產生的複雜心情。

三、練習身體放鬆

對於外籍人士來說，不受語言表達能力限制，緩解於災難後，所出現的情緒困擾，從聚焦身體感覺為基礎的放鬆練習，找到一個讓你可以感到安全且自在的地方；可依個人喜好，播放輕音樂或點上香氛精油做為媒介，透過緩和的感官輸入來輔助情緒安定；接著，閉上眼睛，將注意力放在呼吸上，將鼻腔吸入的空氣緩緩地撐起腹部，吸飽後，再用嘴巴將空氣慢慢地吐出；最後，在反覆且緩慢進行的吸吐之間，試著將注意力放在身體不同部位的感受上，而不是大腦的思考上，如此一來，將有助於安定與調適災後壓力對身心所造成的影響。如果，你嘗試了上述的方法，仍無法改善災難後，情緒所帶來的生活困擾，建議應及早尋求專業醫療協助。