

面對災難衝擊下的情緒爆發 元認知心理治療 緩解「二次心理創傷」

健康人生

香港大埔宏福苑於11月26日發生五級火警，濃煙吞噬建築、火舌竄動、居民呼救、通訊中斷等畫面在媒體及社交平台迅速流傳。作為一名心理治療師，我在過去兩天收到許多求助信息，當中不少人並非直接受災。單是反覆接觸影像或新聞，已讓他們出現胸口發緊、心跳加速、徹夜難眠、腦海反覆播放火場畫面，甚至在看新聞時突然落淚的情況。這些反應並非異常，而是人類在面對巨大災難時自然出現的心理現象。我們都可以允許自己，有情緒、有波動、有痛楚。



▲市民深陷火災痛苦之中，亟需療癒心理創傷。

大公報記者蔡文豪攝



▲市民寫下寄語表達對罹難者的哀悼。

中新社

災難的影響從不局限於現場，也會透過影像延伸至每一位觀看的人。反覆接觸災難片段可能引發「二次心理創傷」——即使沒有身處其中，也可能出現震驚、麻木、焦慮、悲傷、胸悶、失眠、噩夢、胃口改變或腦海閃回等反應。研究指出，這些症狀會在數天至數星期內自然減退。

然而若持續超過一個月，甚至愈來愈嚴重，如反覆閃回、過度警覺、逃避情境、嚴重睡眠困難或情緒崩潰，便可能發展為創傷後壓力症（PTSD）。此時需要尋求專業協助。

資訊爆炸下的「情緒疲勞」

宏福苑大火의 尋人帖、倖存者訪問、救援畫面在極短時間內瘋傳，許多人無法停止刷新新聞，彷彿只有知道更多，才能讓心安一點。然而，長時間浸泡在災難資訊中，會令大腦長期處於「威脅偵測模式」，身體與情緒因而持續緊繃，形成「資訊疲勞」。

筆者想提醒市民：持續追看新聞並不代表更關心事件，反而可能讓你承受額外心理負荷。適時停下，是一種自我保護，而非冷漠。

觀察 而不是盲目跟隨

作為元認知心理治療師，我希望指出一個核心觀點：真正讓我們痛苦的，往往不是情緒本身，而是我們與情緒互動的方式。

在災難後，許多人陷入一個反覆循環。起



▲前香港醫院管理局一級職業治療師林朝劍。

初，不斷查看災難資訊使情緒變得不安或悲傷；接着又覺得自己有責任「弄清楚所有細節」，彷彿這樣才能重新掌握安全感。這個過程由「正極元信念」驅動——「我必須不停分析，才能解決問題」。然而越是分析，畫面就越揮之不去，情緒也愈來愈難受。這正是「元認知理論」所說的「反芻—焦慮循環」。「元認知理論」認為，我們無需壓抑情緒，也無法阻止情緒自然出現；真正讓情緒升溫的，是過度擔憂、反覆反芻、持續監察信息、檢查身體反應等心理策略。

當恐懼或悲傷升起，你可以允許它存在，但不必緊隨其後展開漫長的假設推演，也不需要逼迫自己理解每個細節。若你發現自己開始擔心「我會不會失控」，請知道這源於「負極元信念」，例如「我控制不了擔憂」。這種信念會令情緒被誤解為必須立即服從的命令。但實際上情緒是信號，不是命令。我們要做的不是壓抑，而是仔細觀察，看着它自然來臨，自然消散。

調節心態面對未知之痛

在所有受影響的人之中，最煎熬的，往往是仍在等待親人消息的家屬。面對生命的未知，人腦會不由自主地出現許多可能性：不停推想接下來會發生什麼、反覆檢查是否錯過任何信息、在心中重複構想不同結果。這些反覆的想法不是因為你不堅強，而是因為親人在你心中有着無可取代的位置。

元認知理論指出，讓痛苦變得更沉重的，往往不是「未知」，而是我們如何與湧現的想法互動。當腦海浮現「會不會已經……」的念頭時，你可以嘗試用一種有意識的方式去觀察它：「這是一個擔憂的想法，但它本身不等於事實。」你不需要把它驅趕走，也不必緊緊跟隨它。我們可以容許這些想法存在，同時把注意力放回當下能做的事——即使只是讓自己保持體力、維持聯絡、為下一步做好準備，這些行動本身已經是對自己，也是對親人負責的方式。

當局整合信息需要時間，而在等待的過程中，你唯

一真正能掌握的，是自己的狀態與能量。等待本身極其艱難，但請記得：在風暴尚未散去之際，讓自己維持穩定，是你能為親人做的第一步——也是最重要的一步。

在情緒風暴中照顧自己

在這段非常時期，請給自己多一點理解。你之所以感到痛，是因為你仍然在乎。請容許自己暫停查看新聞——一次暫停，不代表你不關心，而是你在保護自己。請留意自己是否在反芻或擔憂，並提醒自己：「我可以之後再想，而不是現在。」請與朋友或家人說一句：「我最近情緒很不安。」人際連結會讓心重新穩下來。請讓身體動起來、喝水、散步、深呼吸，讓生理安定帶動心理安定。

維持生活規律，在混亂時期尤其重要。越是不可控的外在，我們越需要可控的內在節奏。若你的困擾持續超過一個月，或已影響工作與日常生活，例如嚴重失眠、情緒崩潰、閃回、過度警覺、對周遭失去興趣，甚至出現自傷念頭，請及早尋求心理專業協助。治療並非軟弱，而是一種力量。

每一場災難，都讓我們再一次看見人性的脆弱；而我們會痛，是因為我們仍然有愛、有同理、有牽掛。願我們都能在這場情緒風暴中找到屬於自己的安穩，也願支持彼此的心從未被災火灼奪走。



▲大埔宏福苑廣枯樓旁邊一個公園，有市民自發悼念死難者。

中通社

給持續感到不安讀者的建議

- 適時停下追蹤事件進展，是一種自我保護，而非冷漠。
- 我們要做的不是壓抑情緒，而是仔細觀察，看着它自然來臨，自然消散。
- 維持生活規律，讓生理安定帶動心理安定，在混亂時期尤其重要。

如果燒傷了該怎麼辦？

燒傷處理分為三步。

步驟一：盡快脫離熱源。如着火時迅速脫去着火的衣物或在地上打滾滅火，並對燒傷部位用大量冷水清洗或冷水浸泡，以除去污染、減輕疼痛。

步驟二：觀察生命體徵（意識、呼吸、脈搏、血壓），如有問題立即尋求專業醫療幫助，進行心肺復甦。

步驟三：燒傷處理，可歸結為五個字，即「沖、脫、泡、蓋、送」。不同類型的燒傷有以下不同的處理方式。

1.化學燒傷

- ①應先確認化學品的性質：酸、鹼或磷燒傷。對於生石灰等與水反應劇烈放熱的藥品，不要立即用水沖洗，應先盡可能用潔淨紗布去除致傷源，再用水沖洗。
- ②面部的化學燒傷：優先檢查眼睛（尤其是角膜）有無損傷，並優先沖洗。
- ③處理時酸鹼中和可能大量放熱，應以冷水沖洗為主。

2.電燒傷

首先要切斷電源，禁止在切斷電源前接觸患者，以免自己受電擊。

3.熱液燒傷

一定要將被熱液浸濕的衣物立即脫去，然後用冷水進行沖洗，最少半小時。燒傷瘡瘍專家提醒：無論創面大小、程度深淺，請務必盡早就醫。早期專業處理能減輕損傷深度，而抗癒痕的黃金窗口期，就在創面癒合的初期。

新華社

疾控專家：關注災後心理健康問題

在災後，不少人的生活、生產受到影響，可能出現焦慮等不良情緒。有疾控專家提醒，要關注災後心理健康問題，必要時尋求心理醫生的幫助。

專家介紹，災後，有些人可能出現焦慮情緒、抑鬱情緒，出現莫名的緊張感或煩躁感，控制不住思考與災害相關的問題；還有人會出現急性應激反應，情緒波動大，出現失眠症

狀，包括無法入睡、早醒、睡眠時間短、夜間驚醒等問題。

專家提醒，首先要正視不良情緒，而不是迴避不良情緒，多與親友交流，獲取心理支持；其次，災區群眾可以合理安排作息時間，多關注生活中的積極方面，構建內心的穩定感；第三，可以嘗試進行心理疏練練習，重構安全感。學會自我放鬆，做一些放鬆的訓練，

比如坐在椅子上，兩腳分開，閉上雙眼進行冥想，讓身體放鬆，也可以通過有節奏的一呼一吸腹式呼吸、雙臂交叉放在胸前交替輕拍的「蝴蝶拍」等方法，讓自己平靜下來。

「要關注災區青少年兒童的心理健康，家長要避免將焦慮情緒傳遞給孩子。」專家提醒，一些青少年兒童可能因為遭遇突如其來的變故，出現對未來產生不確定性等心理應激反

應。如果發現青少年兒童出現不良情緒，可以引導和鼓勵其表達和分享自己的感受和經歷，尋求家長、老師的幫助，及時疏導不良情緒。

秋冬季節光照減少，亦更容易讓人情緒低落。建議多曬太陽，陽光能幫助身體分泌更多血清素，有助緩解情緒低落。另外，也可以試著給自己找些小事情做，如讀書、聽音樂等，轉移注意力，緩解壓力。

新華社