# 當人生遇到意外的轉角

吳思端

從來沒想過，大白天步行在人行道上，竟然會被摩托車撞。

這一撞，中斷了所有原本安排好的行程與計畫——修到一半的課程、約好的聚會、接近完成的期末報告。躺在醫院病床上無法動彈但意識清楚的我，內心湧起許多聲音－怎麼會這樣？為什麼是我？我會怎麼樣？他怎麼這樣？每當來訪親友談起車禍的話題，就會感到心跳加速、莫名焦躁。對一再解釋感到厭煩，但又受不了別人誤解;不願回想,但影像歷歷在目,甚至每次都能回想起新的細節。如果可以選擇，我好希望這一切都不曾發生。

當意外來臨,除了面對身體可能受到創傷及財產損失要因應之外,心理的照顧也非常重要,如果心理往往承受的壓力出現下列的反應,也就是創傷後壓力症候群（PTSD），我們需要找專業心理師的協助，常見的反應包括：

一、創傷事件再經驗：不斷回想痛苦的記憶、情境再現、夢見創傷事件或其他恐怖事件、每當回想到創傷事件時，容易引發過大的情緒和生理反應。

二、逃避：逃避與創傷事件有關的活動、地點、思想、感覺。

三、情緒麻木：對事物失去興趣、對人產生疏離感、情緒反應侷限或沒什麼感覺。

四、警覺性增加：睡眠困難、易被激怒、專注困難、過度警覺、驚嚇反應強烈。

身體的傷痕再痛，總會慢慢痊癒；停修的學分雖然可惜，未來仍可以重新選修。心理的影響，則可從幾個方向協助修復或降低損傷：

★ 尋求專業力量的協助

意外事件發生當下，無論影響程度或責任歸屬，當事人多半都會陷入身心混亂的狀態，在最短時間讓所需的專業資源介入協助自己，例如醫療、警消或法律單位，不僅可以降低傷害擴大的可能，當事件進入責任釐清時，也可做為自身權

益的保障。此外，也不宜在匆忙中做重大的決定或簽署重要文件如和解書，在相關法令的期限內，盡可能讓自己充分沉澱與思考後再做全盤衡量。

★ 照顧自己，重新安頓身心

意外帶來的創傷、失落與損失總讓人難以面對，若當事人在安全接納的場域中重新整理事實的真相，嚐試理解與尊重可能出現的各種想法及情緒，獲得家人、朋友及心理師等專業人士的持續支持，較能逐漸穩定身心狀態。

創傷後壓力症候群常見的焦慮等情緒，除了接納與傾聽，也可以從改變認知、學習肌肉放鬆或接受呼吸訓練等各方面進行協助，此外，一般有益於身心的健康行為，如規律充足的睡眠、適量適度的運動及營養均衡的飲食也都可以幫助當事人重建新生活。若有較嚴重且持續惡化的身心狀況，仍需尋求專業的醫療資源介入。

重整身心並非一蹴可及，預約學生輔導中心提供的個別諮商或參與相關主題的團體，可以滿足訴說與被傾聽理解，也將成為漫漫長路中情緒穩定的力量。學校內也有許多可提供生活扶助或健康諮詢服務的單位，皆是安頓身心的重要資源。

★ 從事件中起身，重新看待生命

每個人復原的時間和過程不盡相同，接受過程中必要的速度，旁人與自己都無須催促。這段歷程可能會有許多自己都不願產生負面情緒，或明明已然釋懷，卻在某些片刻彷彿退回原點。雖然辛苦與折磨，也並非出於意願，但卻可能是生命中與自己深刻對話的難得機會，既無法重來，不如轉而珍之重之。轉彎處，是無奈的停頓，但也可能是全新的開始。

參考資料

創傷後壓力症候群的心理歷程。台北市政府衛生局社區心理衛生中心。

創傷後症侯群(Post-Traumatic Symptom Disease)的心理歷程與因應。何長珠。