

「急性壓力反應」的處理

日期：2019/06/19 | 潘偉儀 Esther POON

經歷近日的群眾運動後，有不同的有心群體，幫助大家認識急性壓力反應的徵狀，也提供一些情緒支援等資訊，是重要的指引和幫助。我在這裡加上一些方向和策略性的提議作參考。

面對這些強烈的情緒經驗，不單影響人的心理情緒，也直接影響人的生理反應。那是因為人在面對危險與威脅時根本沒有思考的時間和空間，當下的反應完全出於本能，以保護自身及我們所愛的人的安全。這些生理變化包括：血液迅速從消化統及皮膚表層流向逃跑所需的主要運動肌肉、呼吸變得快而淺、唾液分泌減少、語言能力降低、肌肉變得高度亢奮 - 這反應經常導致顫抖等。但若身體機能難以承受，特別是在危機中，由於體型、年齡或其它劣勢因素影響，身體另一極端反應是關機 - 某些特定肌肉因恐懼而癱軟，無法動彈。

「急性壓力反應」是指這些本能的自我保護機制，因受驚過度而困在神經系統內未能疏理和消化，故此生理上繼續出現上述情況，如心神仍然不定、腦海持續浮現有關畫面、心煩、無法集中精神等。若人有這些現象，除學習自我安定法，如 **Grounding** 腳踏實地、或專注呼氣等方法外，我也就基於大腦神經科學研究的啟迪，再提出以下的處理重點和步驟：

1. 暫停 5 感刺激

暫停在媒體追看有關畫面、收聽有關報導等。代之為看花草樹木、聽詩歌、音樂、嗅一些放鬆的香氣等。讓大腦有休息的空間，讓 5 官輸入一些抒緩的訊息。

2. 建立人際連結

人面對危險時的本能反應，無論是因交感神經的作用的戰或逃，又或者在極端無助時的癱瘓，幫助人的重點都在於建立人際連結。這是當代著名的腦神經科學家 **Stephen Porges** 所創建的「多元迷走神經理論」"Polyvagal Theory"。溫和的面容、關懷而堅定的眼神、緩慢的語速或慰藉的語調，可以改變人負面的感覺。用心、真誠的凝視或聆聽，能令人感覺平靜安全。專注於和他人感通，可以使人脫離混亂和害怕的狀態。相反，被忽視或被拒絕會引發盛怒或精神及身體崩潰。大家可否留意到，上述的元素大部份都不是跟言語內容有關，而是跟

非語言的溝通有關！這解釋到為何 Sing Hallelujah to the Lord 的柔和歌聲，能帶來巨大平復和抒緩戾氣的力量！

原來要助己助人脫離混亂不安的狀態，在於「安全」的感覺。而傳遞安全的信息最重要的不是言語內容，就是上述的元素、右腦的溝通。故此，若你有不安感，請找一些令你感到安全和可信任的人，如朋友、家人，或信仰群體傾談心中的情緒、身體感覺和想法。若你是家長，或者助人工作者如教師、社工、教牧、輔導員等，請專注聆聽對方的任何情緒，也接納任何情緒而不加批判。暫時放下個人的看法，專心用你的關懷和專注的眼神和尊重的態度，支持和承托受助人。

3. 覺察身體感覺，調節受震撼的神經系統

幫助受助人接觸身體感覺，如心跳快或慢、呼吸深或淺、肌肉緊或鬆、若有感到顫抖，可以留意它們，然後慢慢呼氣。最重要是告訴他們你在這裡陪伴他/她，他/她現在安全，那些顫抖或不安感是當天留在身體的恐懼感而已。當人能察覺到身體的感覺而不感到過度氾濫，便不易被它們壓倒。

4. 郁動身體、促進流動

做伸展身體動作，如伸展雙手向上、向左右張開雙臂以打開心胸。轉動肩膊、手肘向前伸直和屈曲、和轉動手腕。用這三個關節容易鎖住能量流動，故此郁動這些關節能促進流動，有助血液運行，不致困在癱瘓的狀態。之後也可慢慢轉動腳跟和膝頭，也有助能量流通，釋放剩餘能量。

5. 通過聲音和身體動作釋放剩餘能量和建立健康界線

可以對個人或舉辦一些小組，一起發出一些聲音，有助人因之前交感神經作用而令身體滿載的能量釋放出來。另外，做一些建立健康界線的活動，能重建正面的自我感覺。但這些練習須經有經驗的導師指導下才可以做。

歡迎轉載但請註明出處！請勿增刪內容！

為了讓助人者了解大腦神經科學對有關「壓力反應」的理解、處理，及如何帶領上述活動等，本中心於 2019 年 6 月 26 日舉辦講座，如有興趣人士，歡迎參加。網站: www.healingcentre.com.hk 致電報名及查詢: 31884473

<http://www.healingcentre.com.hk/acms/content.asp?site=hc&op=showbyid&id=75774>