

第五章

情緒衝擊的處理



新聞工作者採訪死傷枕藉的天災人禍時，不時有意無意地壓抑感情，以便在截稿時間前完成工作，但這不等於這些可怕的經歷不會對我們造成影響，部份部分人甚至出現創傷後壓力症(Post-Traumatic Stress Disorder)。

多倫多大學自由論壇二零零一年發表的研究發現，在一百四十位受訪的戰地新聞工作者和六十九位其他新聞線的記者中，雖然大部份受訪者均未出現心理困難，但在出現創傷後壓力症的記者中，戰地記者的罹患機會是其他記者的三倍；而長期在衝突地區做報道的新聞工作者，四人中就有一人以上罹患創傷後壓力症，患病比率更是一般警員的兩倍多。

問題更大的是，有關疾病不一定即時浮現，徵狀會因為個人的情況、事件的可怖情況而令出現的時間不一，個別人士可以在一年多後出現。

1) 我有創傷後壓力症嗎？

在初期的震驚感覺慢慢減退後，若短期出現下列情況，當然要注意和處理，而如果以下情況出現超過一個月，個人生活明顯受到影響，便有可能患上創傷後壓力症：

- 有關事件不自主地在你腦海中反覆重現，有時還會伴隨心跳加速、冒汗等現象；
- 情緒無故變得強烈和波動：你可能會變得比平日容易煩躁、惱怒、焦慮、受驚、高度警覺，並且反應劇烈，但有時又會變得抑鬱、離群，甚至逃避參與平日喜愛的活動；
- 設法避開一切與該次打擊有關的思想、感情、活動或場

合；若接觸到與創傷事件有關的事物，會產生各種生理反應，如頭暈、心跳加速、呼吸急促、臉色發白等；

- 較難集中注意力或作出決定，容易感到混亂；
- 時常失眠或者發惡夢；
- 有罪疚感或無助感；
- 對周遭事物變得麻木、感覺遲鈍；
- 失去性慾；
- 身體徵狀會隨著壓力的增強而出現：例如頭痛、噁心及胸痛不適，甚或要接受診治。

2)減輕壓力有法

在採訪恐怖襲擊、天災或其他痛苦經歷之後，有不愉快的感覺是正常的，你可以透過以下方法去平伏心情：

- ✓ 讓時間給你療傷：這段日子預計會是你人生中一個困難的時期，就讓自己為失去了的人和事物表示哀悼，及盡量容忍一下自己情緒上的改變；
- ✓ 將那些可怖經驗與「行家」、親朋戚友分享。若傾訴時遇上輕視或認為你的遭遇不值一晒的反應，不要氣餒，請繼續與其他人士分享；
- ✓ 參加一些消閒的康樂活動，適當的運動及鬆弛方法可減少焦慮不安的情緒；
- ✓ 盡量放假，讓自己偷閒去進行一些令你愉快的活動和嗜好，如

曾採訪「五、一二」汶川地震的有線電視呂秉權表示，哭過後可以讓自己重拾心情繼續採訪；南華早報的蔡志郁以跑步來減壓；而走過烽火大地的自由撰稿人張翠容則自我輔導，並以多說多講來紓發)

果你自忖可能會胡思亂想，請不要一人旅行，以免屆時孤立無援；

- ✓ 自願尋求專業支援，包括相關機構和專業人士；
- ✓ 參與一些由專家領導的小組討論：你會發現不少人有你的反應；
- ✓ 建立健康的生活模式，即使失眠，切記避免飲酒和濫用藥物；
- ✓ 若情況許可，避免在此時作出一些生命中的重大決定，如轉行或轉工，因為這通常會為你帶來很大的壓力。

《南華早報》事後讓到四川採訪的記者放假一星期，值得推廣；而更多媒體只讓記者休息一天，當中，一間傳媒更即時派一名剛從災區回來的記者採訪香港一宗車禍，這是不智的，因為車禍現場的景象可能對該名前線記者造成太大的心理負荷。

切記不要：

- ✗ 怪責自己；
- ✗ 隱藏自己的哀傷感覺；
- ✗ 迴避重提意外；
- ✗ 飲用過量的咖啡、酒或吸煙；
- ✗ 刻意使自己過度疲累；
- ✗ 不定時餐飲。

若出現創傷後壓力症，你便須要尋求專業人士(如臨床心理學家、精神科醫生、輔導員、社會工作者等)的幫助。

3) 管理層的支援

傳媒機構亦能向採訪死傷枕藉的災難或恐怖活動的前線人員提供幫助，包括：

- ✓ 每次大型天災人禍後，管理層可與採訪的記者回顧事件，一來讓他抒發感覺，起減壓作用；二來亦可讓他談談公司的安排，以便作出改善。
- ✓ 不要讓記者連續採訪死傷枕藉的天災，若連續採訪一周，應該與有關記者商討是否須要換人，有關記者回港後，盡量讓他們休息，更不要讓他們即時再採訪其他死傷意外新聞，以免他們心靈繼續受創傷。
- ✓ 為出現創傷壓力症病徵的記者提供心理輔導服務或治療。
- ✓ 改變新聞部內「記者不求人」的氣氛，減低記者作出調適的心理障礙。
- ✓ 若記者出現創傷後壓力症或相關徵狀，管理層應向他們保證，其職位、採訪機會及地位不會因此受影響。

4) 有用資源

有須要的「行家」可向下列機構尋求支援：

- 香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組
(網址 www.dcp.hkps.org.hk/www/psychoed.php)
- 亞洲創傷心理研究學會
(電話：2609-8084 網址：www.asianstss.org)
- 香港精神科醫學院 (精神健康資訊網址：www.hkpsych.org.hk/index.php?option=com_docman&Itemid=100)
- 青山醫院精神健康學院：2456-7111

- 醫院管理局精神科電話諮詢服務：2466-7350
- 國際創傷心理研究學會(電話：1-847-480-9028 網址：www.istss.org/myanmar.cfm)
- 達特新聞和創傷中心

可到網站的採訪貼士頁查看相關資料 (www.dartcenter.org/quick_tips/index.php)

克服創傷事件影響小練習：

找一個安靜舒適的地方，令自己鬆弛下來；回顧整個創傷事件，重新感受當時的情緒和生理反應，並做下列各項，逐一體會自己的感受：

哪部分的經驗令你最難受？

在這事件中你失去甚麼？(健康？財產？親人？信心？安全感？)

你用甚麼方法應付?

在這創傷經驗中你得到甚麼?

在回想過程中，如果你感到困難或情緒激動，可以深呼吸，放鬆自己，告訴自己「平靜下來」、「我可以應付」，然後再深呼吸幾次，慢慢呼氣時，放鬆下唇和下顎，千萬不要咬牙切齒；接著放鬆肩膀和雙手；漸漸放鬆時，試試細想一些快樂的事情；盡量享受這種鬆弛狀態。

在練習中，若感到緊張，請停下來，並回想過去比較輕鬆的情景。

若在過程中發現自己不能解答有關問題，困惑持續，便應向外尋求專業人士幫助。