

大型災難後社區復康

- 2004南亞海嘯的啟示

吳兆文

香港大學

社會工作及社會行政學系助理教授
行為建康教研中心副總監

大綱

- 救援期後的持續精神健康問題
 - － 焦慮性：創傷後壓力症
 - － 情感性：抑鬱
 - － 異常疾病行為：身體型、離解性
- 康復期的對應：
 - － 干予取向
 - 疾病角度：實證為本治療
 - 正向角度：支持及發展
 - － 層面：個人、團體、社區層面

救援期後的持續精神健康問題

創傷後壓力症(PTSD)

- 發病率

- 差異大：~23% - 47% (Ehlers, 1998; Rothbaum, 1992)

- 因素

- 天災 - 人禍
 - 大型 - 小型

傷害最大的是？

- 預後

- ~1/3持續6年以上 (Kessler, 1995)

其他精神健康問題

- 情感性：抑鬱
- 異常疾病行為
 - － 身體型：慮病症、轉化性等
 - － 離解性：失憶、身份迷惑/分解等
 - － 人為性
- 引發/加重潛伏精神疾病
- 現存研究
 - － 主要在PTSD和抑鬱症

預防 PTSD? 至今證據?

- 文獻綜述：隨機對照臨床實驗
 - Rose (2002)*, van Emmerik (2002), Roberts, Kitchiner, Kenardy & Bisson (2009)* (*Cochrane review)
- 干預模式
 - 單節式：包抱最行的CISD
 - 多節式：包括不同的CBT團體干預、心理教育、EMDR(eye movement desensitization and reprocessing)、等

無效？有害？

- 預防 PTSD 成效
 - 證據不顯著
- PTSD 症狀
 - 證據：顯著增加
 - 因再度創傷？

Reviews of RCTs: Rose (2002)*, van Emmerik (2002),
Roberts, Kitchiner, Kenardy & Bisson (2009)*
(*Cochrane review)

2004南亞海嘯

- 錯誤編

- 西方精神健康專家未有充份尊重當地文化
 - 例：女士穿裙，工作於伊斯蘭信仰人群中
- 本末倒置：科研 > 實務
 - 干予：實證為本 → 過多測量
 - 太多基楚研究
 - 甚至於收集基因圖普！

(「成功編」在後面！)

2008四川地震後 老百姓流行的一句話

「三防」

(防火、防盜、防心理)

總結經驗

- 心理健康教育
 - 適可而止！
 - 避免再度創傷
- CIS/PTSD症狀
 - 若情度不太嚴重，不應過度標織病態化
 - 「正常人對不正常事的正常反應」
- 正向干予
 - 反思生命意義、價值、方向等
 - 正向成長：效果持續 (Ng et al., 2006; Chan et al., 2006)

康復期的對應

干予取向

1. 疾病角度 →

- 實證為本治療
- 個人、治療性小組

2. 正向角度 →

- 支持及發展
- 個人、傳統治療小組
- 較大團體、以至泛社區性

2004南亞海嘯

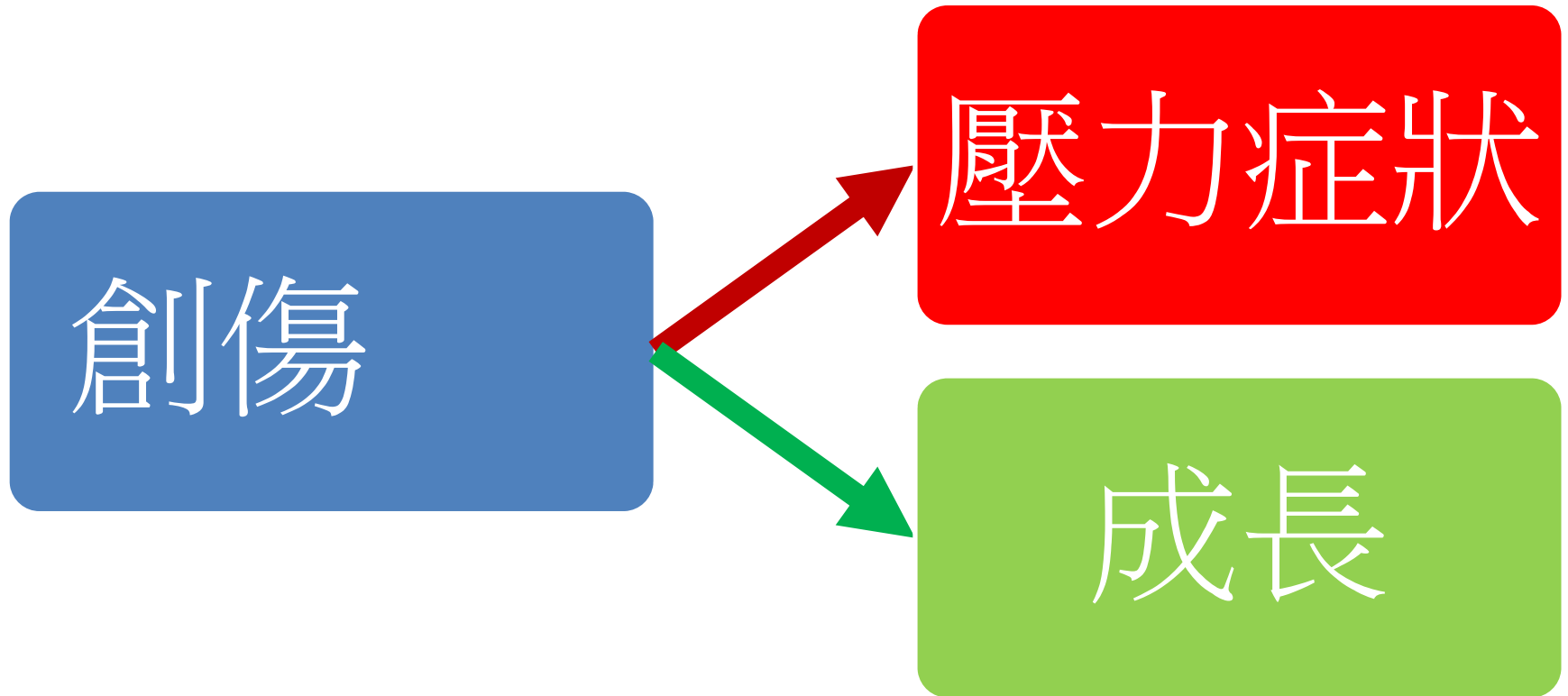
- 成功編

- 尊重當地文化
- 保存原有團體
- 培訓、組織、支援當地人作為「幫助者」
- * 「幫助者」
 - 大於「心理治療」
 - 更包括支持、關懷：精神+物質性
- **WHO**
 - 積極協調、統籌管理人力和物資
 - 發放知識、指引

2008四川地震後

- 例子：當地婦聯
 - － 「幕後顧問」：北大心理系
- 因勢利導、形神同治
- 例：一山村成了寡婦村
 - － 婦聯探訪：支持、關懷
 - － 建構目標：種植一經濟農作物
 - 資金+技術支援
 - 保證採購
 - － → 希望、方向、價值

壓力症狀 ⇔ 成長：獨立並存
→ 干予：兩者兼顧



傳統治療小組：太細

- 例：911恐襲
 - 紐約市→經互聯網、電子傳媒→即時精神創傷人數過千萬！
 - 「CNN綜合徵」
 - 「上網依賴症」

IT年代的干予

- 兼顧疾病角度+正向角度
 - － 但偏重於正向角度
- 多層面
 - － 一個人、團體、市、省、以至全國
- 應用多渠道、多媒體
 - － 包括直接接觸
- 持續性
 - － 例：2008金融海嘯
 - － 至今「香港力量」電視節目仍繼續！

重找意義

- 現代社會
 - 物質↑
 - 心靈↓
 - 例：青年人自殺率：新西蘭全世界最高
- 危→機
- 重找生命意義
- 中國傳統哲學、智慧大有應用空間！

謝！

電郵：ngsiuman@hku.hk