

震「憾」心靈、惶恐無助，心理復原刻不容緩！

奇美醫院精神科三大策略，陪您共度難關

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部部長 林健禾

天災後恐出現焦慮、恐慌、創傷後壓力症候群(PTSD)

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部部長林健禾說明，臺灣因位於環太平洋地震帶上，因此常遭受地震災害侵襲，每當大地搖晃，不僅是建築與土地，人們的心靈同樣也會受到巨大衝擊。面對如此突如其來的天災，許多人在地震後可能會經歷極度的焦慮、恐慌甚至創傷後壓力症候群(PTSD)。

「震」撼心靈，三策略從容應對震後陰霾！

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部部長林健禾指出，這些情緒反應不僅是心理層面的問題，也與生物學變化密切相關(例如：壓力荷爾蒙的分泌)，因此，從精神醫學的角度出發，奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部提供以下三個策略，協助民眾在這樣的危機事件後能更好地恢復和保持心理健康。



奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部部長
林健禾門診示意圖

- 1. 身體活動與放鬆技巧：**在地震後，身體可能處於高度緊張狀態，這是由於交感神經系統的刺激造成。積極參與身體活動，如快步走、瑜伽或任何形式的運動，可以幫助減少壓力荷爾蒙，促進內啡肽的釋放，此為自然的「快樂荷爾蒙」，有助於改善情緒並

減輕焦慮。此外，學習放鬆技巧，如深呼吸、正念冥想或進行指導式放鬆，可以幫助您的身體恢復到平衡狀態，降低過度警覺的生理反應。

2. **睡眠管理**：良好的睡眠對於心理健康至關重要。地震過後，或許您會出現失眠或夜間驚醒的現象，睡眠不足又會進一步加劇您的焦慮與壓力。建立固定的睡眠時間表、確保睡眠環境安靜舒適，以及避免在睡前使用電子產品，都有助於改善睡眠品質。如果必要，可以尋求專業醫師的協助，獲得適當的睡眠障礙治療。

3. **社交支持與專業諮詢**：與家人、朋友和社區保持聯繫，分享您的感受和經歷，這不僅



面對突如其來的天災，可能會經歷極度的焦慮，會透過咬手指、摳指甲、拔頭髮等行為排解焦慮感

可以提供情感上的支持，也有助於您感覺自己不是孤立無援。此外，如果您發現自己的焦慮和壓力情緒難以自我控制，尋求專業心理諮詢和治療可能是恢復正常生活的重要一步。精神科醫師和心理師可以提供專業的指導和幫助，幫助您處理情緒困擾，學習應對策略，並重建內在的安全感。

挺過困難時刻！奇美醫院陪您共度難關！

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部部長林健禾表示，在地震後，我們要記得，心理復原需要時間和努力，而這三策略僅是幫助您邁向更好心理健康的起點。請不要擔心尋求幫助，因為每個人都有可能受到影響，並需要支持和理解。希望這些精神醫學的策略能為您帶來一絲安慰和指引，在恢復過程中找到力量和希望。如需進一步的協助或諮詢，可至奇美醫院精神科門診，為您提供支持和幫助，一同走過困難時刻。

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部部長 林健禾

【專長】

兒童青少年精神醫學、照會精神醫學、一般精神科等。

【門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午						
下午			●(樹林)			
晚上	●				●	

