

# 農業復建中 鄉民的心理重建

■興大農推所 董時敏

台灣的921集集大地震已過了半年了，雖然餘震已漸平息，大多民眾也漸走出悲情，但受災區災後的重建事宜仍是進度未盡理想。不論是老是幼，也不論是男是女，在面對物質面的損失之餘，都將面臨更痛苦的心理上調適或復健問題，也將有許多人會遭遇不同程度的精神疾病問題，無論是「受災戶」或「受驚戶」，都應有面對和解決自己和親朋好友心理問題的準備，及早做好準備，以免在精神上蒙受二度傷害。

雖然此次地震之影響是全國性的，但許多研究都發現因天然災害所造成的精神疾病，都市和鄉村居民所呈現的輕重程度有別，由於此次震災災情慘重的地區，如台中縣東勢鎮、新社鄉、石岡鄉、南投縣集集鎮、中寮鄉等都屬於較為非都會的地區，受災者不乏農民和其他農業工作者，因此地方上的農業行政、社工人員，更肩負了某種程度的心理輔導重任。目前的災區重建工作似乎偏向於物質性的建設，對於心理衛生的重建相對被疏忽，這主要與中國人不願顯露出心理面的脆弱，以及普遍認為精神疾病是一種見不得人的心態有關，因此受災戶大多避談此一問題，也使得心理、精神輔導的工作人員無法有效進行心理治療的工作。

一般而言，面對如此次大地震的天然災害，受災鄉民都會經歷震驚、嘗試否認、悲傷、沮喪、勉強自己接受和嘗試整合的階段，其時間因人而異，沒有辦法順利熬過整個階段者，勢必得面臨心靈的困厄。對絕大多數鄉村民眾來說，除了地震期間心理的驚嚇和悲痛之外，這幾個月來大多已安然過渡到成功整合的階段。但是以往研究結果發現，大規模的自然災害可能會使約百分之十的受難者產生較為嚴重的心理衛生問題，尤其是以下情況者更得注意：



1. 以前曾有受天然災害創傷經驗的人、2. 長期生病可能有生命危險的人、3. 有嚴重壓力和失落經驗的人、4. 喪失社會與心理支持系統的人，以及5. 缺乏社交技巧的人。對那些無法有效整合心理調適者，在整合階段可能得面對幾個應多加注意的心理疾病：

1. 短時間內可能面臨因地震經驗而產生的所謂「情緒障礙」(Mood Disorders)，和「焦慮障礙」(Anxiety Disorders)的問題，而長期而言，受害嚴重者則可能遭遇「創傷後壓力症候群」(Post-traumatic Stress Disorders, PTSD)的痛楚。

2. 所謂的情緒障礙問題，與受災後精神疾病有關連的主要為憂鬱症(Depressive Disorders)，指的是因親身經歷、目睹災情而產生情緒極度低落，憂鬱無法化解的狀態，主要症狀為：

① 情緒：低落、心情鬱悶、無精打采，總是悲傷愁苦不已，眼睛有時閃著淚光。

② 態度：悲觀、消極、對任何事都提不起勁，做事缺乏決心和勇氣，優柔寡斷，對自己的能力和將來，以及災後重建工作，毫無自信，深覺人類是脆弱不堪一擊的。

③ 動作：行動遲緩和減少，常坐著發呆，有時整天睡在床上不動。

④ 講話：變得沈默寡言、甚至無語，非必要時不開口，即使開口也講話遲緩，有時慢得停頓下來，隔一下再開始，講話聲音小而低沈，往往難以聽懂。

⑤ 思考：遲鈍、內容貧乏、簡單、缺少活力，充滿悲觀、消極、虛無、憂愁的色彩，厲害時甚至有「罪惡妄想」，相信自己作了錯事，對不起別人，甚至因沒能救家人朋友，自認犯了大罪，罪該萬死。有時因悲觀、罪惡等感覺，少數人會產生自殺的念頭。

⑥ 身體：易於失眠，胃口降低、食慾不振，即使勉強進食，亦覺淡而無味，如同嚼臘，排泄機能時有異常，易有便秘現象，性慾減退，女性可能月經不正常，常感身體疲乏不堪，四肢酸軟無力。

憂鬱症的症狀可能因年齡而不同，例如兒童患者常呈分離焦慮，因驚嚇害怕自己一個人獨處，不肯離開父母或親人，老人則表現記憶欠佳，注意力不集中，無方向感，甚至有癡呆的情況。

3. 所謂的焦慮障礙是一種心裡預料可能會遇到危險的事情（如地震），而感到焦慮不安的狀態，輕度者如擔心小孩或家人在學校、辦公地點遇到地震，可能出意外，擔心晚上睡覺時強震來襲等，屬於心裡不安、緊張、面對不確定的未知之焦慮狀況。有此症狀者會對地震特別的敏感，往往在多數人未覺知的地震上驚慌不已，或因心理預期作用而常感覺家具搖晃、天旋地轉，地表似乎隨時都在顫動，由於面對的是無法預知的地震，心理的焦慮特別深，因此會儘量避免待在戶內。

而此一焦慮情況如較為嚴重，不僅心理上感到惶恐不安，生理上也產生劇烈變化，如感覺心跳、呼吸急促、出

汗、發抖、胸部疼痛或不適、腹部不適或噁心、四肢麻痺、身體發冷或發熱、頭昏、對四周現實感到恍惚混亂、心裡發生怕死感覺，在遇到地震時呈現反覆性發作性、極端的不安症狀，就可能屬於所謂的「恐慌症」(Panic)的情況。而若持續對地震持嚴重恐懼的心理，不敢面對有關地震的訊息，無法控制自己的害怕情緒，就可能罹患地震的「恐懼症」(Phobia)，需要接受專業的治療。

4. 創傷後壓力障礙症候群，又稱「重大打擊後遺症」，指個人遭遇不平常且重大之打擊事件（如地震家毀、死裡逃生，目睹親人死亡、戰爭等）以後，其心裡受到嚴重創傷，產生特殊心理症狀之情況，有的人在事件後半年內就發生，有的則延至半年後才呈現出來，其所產生可能的心理症狀，除了如上述所言憂鬱症和焦慮之症狀外，其他重要的症狀如：

重複回想起地震時的慘況，作惡夢，行為表現出像是災難又再度發生，或是感覺到回到事情發生的當時，甚至有妄想（如看到死去的人）妄聽（如聽到災變時的哭叫聲等）的情況。

整個人變得漠不關心，對事情不感興趣，不想與任何人有親密關係，對自己和未來完全沒有信心，覺得重建家園沒什麼意義。

產生過分敏感、不安、失眠、注意力不集中、記憶欠佳，以及「生存罪惡感」（別人都死了，我活著作什麼），不知道生活有什麼意義，生命什麼目的，有時易怒或爆發憤怒。

接觸到與地震類似情況（如大的聲音、晃動、東西掉落等），症狀即惡化，且極想逃離該種情況。個人會努力逃避與創傷有關的思想、感覺或談話，努力逃避會勾起創傷回憶的活動、地方或人們，甚至在回憶災害的重要部分時都會有困難。

這些精神疾病的症狀，一般經歷了

震災的人可能都會表現出輕微的症狀，然後隨著時間過去逐漸恢復，並不會形成精神疾病，但對於受創較深者，可能成為精神病患者，而若無法有效治療，有些患者容易因症狀惡化而產生藥物濫用（酗酒、吸食安非他命等）、睡眠障礙、妄想障礙，甚至自殺等行爲，後果相當嚴重，處理不可不慎，親友的關懷和醫療照護是必須的。

在鄉村地區，由於大量青壯年人口往都會地區遷移，鄉村中老年人口和幼兒人口比例高，災後心理復健工作上更應多注意到這些較為弱勢的族群。一般而言，老人較難以因應災變及其結果，較年長的鄉村居民因獨居而與社會支持系統隔絕在鄉村地區是常有的現象，所以他們經常也會害怕尋求幫助而延誤了治療。這群人的典型災後問題是憂鬱和無望感，但有些虛弱的老年人常對於重建他們的生活和心理協助卻是興趣缺缺。而鄉村小孩也是特殊的群體，因為他們通常沒有能力瞭解和解釋所發生的事情，也不知如何表達他們的恐懼，結果是在家中或學校，可能會呈現出情緒和行爲方面的問題。小孩在災變後所產生最明顯的生活困擾可能是，懼怕、睡眠障礙、對學業缺乏興趣和因社會適應不良所導致的行爲。另外，有精神疾病的人可能也需要特別注意，他們處於災難情境的壓力之中，因為有額外的壓力或者無法規律取得藥物，所以他們的疾病可能會再復發。一般來說，女性在震災後可能表現出較男性更爲明顯的焦慮或憂鬱症狀，表達較多的情緒反映（如哭泣）和對地震的懼怕，但男性可能是因爲要表現出男子漢氣概而不敢把心裡的真實狀態陳述出來，因此可能其承受的心理壓力更大，更需要專業的治療。

在此有幾個災後心理輔導上論點，應是在災區的農業推廣人員或農業輔導工作者應有所認知或行動上可參考者：

1. 由於救災和輔導機構陸續撤出，

當地的社區組織也可能會減弱或消失，受難鄉民在瞭解自己必須負起重建的責任後，將得專心於解決他們的個人問題，而漸漸失去以前和社區分享的那種感受。如果政府承諾的新的社區重建計畫與方案發展出來了，但卻無法實施時，可能會出現嚴重和強烈的情緒反應，鄉民會產生強烈的失望、怨恨、痛苦，原有的心理症狀可能會延長更久。

2. 鄉民地震後的哀傷及精神反應是對不正常狀況的正常反應，這些反應經常是短暫的而非嚴重的心裡損壞或心理疾病。即使是創傷後壓力症候也是一種自然動態的過程，不應該被認爲是一種病態。因此農業工作人員接觸災民時應避免產生心理或精神病的標籤作用，不要用到隱含心理精神問題的字眼，比方說心理治療、精神、心理疾病或精神病等字眼，而代以“協助”、“支持”或“談話”等中性用詞，會減少中國人羞於談論心理衛生的情況。

3. 農業推廣工作人員對待災民心理重建過程要將心比心，不要造成第二度災害。災民們一般渴望和行政體系建立聯繫以得到別的地方得不到的幫助，如果在災民仍情緒餘波盪漾的時候，這些提供幫助的工作人員，不能顧及到災民個別的需求，以非人性化、墨守成規、威權、僵化的規則及官僚作風提供輔導工作，對災民會造成自尊以及自信的嚴重侵蝕，可能產生其無助感和憤怒。此外，輔導人員必須協助心理嚴重受害者找到憤怒及挫折的積極管道，不要把這些心情轉移至錯誤的地方（比如打家人出氣），也不要攻擊那些想要幫忙他們的團體。

4. 農業推廣工作人員應協助災民尋求心理衛生人員的諮商與輔導，這些諮商方式可以個案爲中心，去尋求每個個人的利益；或以議題爲中心，尋求一群受難者或整體居民的利益。大部分的受災鄉民並不知道或不願意承認他們需要心理衛生的服務，也不會去尋求此方面的協助，許多人甚至把接受心理諮詢服

務和“瘋了”劃上等號。因此工作人員在協助他們處理心理衛生協助時，要顧及場合。

5. 心理衛生協助應配合社區的特性，對社區中被地震所影響的人口統計資料及特色部分加以重新估算。計畫也必須考慮到在社區中的文化特質，而提供的協助必須符合地方文化以及當地人的意思。鄉民的心理復原協助若能透過和原有的、受信任的社區與機構合作，將能得到最好的接納及運用。

6. 雖然大部分的受災鄉民會談他們在災難中的經驗，然而尊重有時候他們並不想談受災經驗也是很重要的。和一個深處壓力中的人談話並不意味一定要談論壓力，鄉民在處理痛苦及悲傷時常需慢慢調整心態，而能有一段時間暫時不理會痛苦也是很重要的。

7. 社會支持系統對於受災鄉民心理復原來說是非常重要的，對個人而言最重要的支持系統是家庭。工作者應盡量鼓勵受災家庭成員盡可能參與家庭重建和復原工作。因地震造成的家人遷移以及災後繁瑣密集的復原工作，常會破壞鄉民和原有的支持系統之間的關係，因此鼓勵他們多花時間和家人或朋友相聚是很重要的。而對那些缺乏社會支持系統的人，災難支持團體可能會有幫助，可以集合有相似經歷的人，由於能感覺到彼此的信任，可藉團體力量幫助扭轉成員擔心的異常或病態的感受，鄉民將因為知道他們的反應不再是孤獨或與眾不同而感到舒坦。這種團體不只提供情緒支持，還可以彼此分享一些實際事情的資訊及復原的方法，也可以透過對正在復原的人的認同而覺得自己的情況仍然有希望。

