

爆炸傷

炸彈爆炸和心理健康



簡介

諸如炸彈爆炸等故意的大規模傷亡事件是為了造成死亡、破壞、恐懼和混亂。與自然災害相比，故意的大規模傷亡事件造成的長期心理症狀發生率更高。炸彈爆炸後的恐懼和壓力取決於許多因素，包括自己受到的創傷和 / 或家庭成員與朋友的創傷或死亡、與關愛的人分離或不知道他們的訊息，以及目睹可怕和令人恐懼的場面。

緊急應變人員和其他健康護理提供者可能由於不斷地接觸死亡和災難場景，而出現心理症狀。

大多數恐懼和壓力反應是正常且預期出現的，可以用良好心理學患者護理的原則來處理。臨床醫生應認真地收集所有身體、情緒、認知和行為反應的報告。

臨床表現

- 身體反應：疲勞 / 筋疲力竭，胃腸不適，喉嚨 / 胸部 / 胃部發緊，頭痛，慢性疾病惡化，軀體不適或心跳加快。
- 情緒反應：憂鬱 / 悲傷，易怒 / 發怒 / 憤恨，焦慮 / 恐懼，絕望 / 失望，內疚 / 自我懷疑，無法預測的情緒波動，情感麻木，或不適當的情感貧乏。
- 認知反應：意識錯亂 / 分裂，重現的夢或噩夢，災害的偏見，難以集中注意力 / 記憶力衰退，難以做出決策，質疑精神信仰，定向障礙，優柔寡斷，煩惱，注意力集中時間縮短，記憶喪失，想遺忘的回憶，或自責感。
- 行為反應：睡眠問題，容易哭泣，過度活躍，與他人的衝突增多，過度警覺 / 驚嚇反應，隔離 / 社交退縮，不信任，易怒，感到被拒絕或被拋棄，被疏遠，傾向於做出判斷，或支配慾增強。藥物和 / 或酒精濫用也是一個常見症狀。

初步處理

在必要時，向患者、家庭成員和緊急應變人員提供心理急救 (psychological first aid, PFA)：

- 建立接觸和交往
- 提供 / 確保安全和保障
- 必要時穩定
- 收集有關目前需求和憂慮的資訊
- 避免鼓勵患者談論事件，因為這會惡化症狀
- 提供務實的協助
- 提供有關苦惱的徵候，以及如何處理的資訊和教育
- 連結適當 / 必要的後續追蹤服務
- 向家庭成員提供有關患者狀態，以及後續將發生什麼事情的準確、即時且可靠的資訊

初步處理 (接上頁)

- 向家庭成員提供遠離壓力徵兆和聲音的安靜場所
- 當分離增加苦惱時，儘量減少兒科以及其它患者的分離
- 充分利用醫院社會服務和牧師的服務

發生下列徵兆時，請轉診至行為健康專家：

- 定向障礙：無法知道日期、地點或目前的事情
- 高度焦慮或覺醒過度：非常激動，無法入睡，經常夢魘，幻覺重現，或有強制性的想法
- 精神分離：情緒斷裂，從另一個角度看到自己的感覺，認為環境不真實，或時間扭曲
- 嚴重憂鬱：絕望和失望，無價值或內疚的強烈感覺，經常沒有明顯原因地哭泣，或退縮
- 精神病：聽到沒有的聲音，看到沒有的事情，似乎不接觸真實，或觀念或思維的過度偏見
- 不能照顧自己：不能吃東西或洗澡，與他人隔離，或無法處理日常事務
- 自殺或殺人的想法或計劃
- 酒精或藥物成癮濫用
- 家庭暴力：虐待兒童、配偶、老人或動物

在必要時，解決緊急應變人員的憂慮

- 認識緊急應變人員的個人壓力弱點
- 識別自己和同事的社會、情緒、認知和行為徵兆，並進行自我護理
- 強迫休息
- 使用夥伴系統來找出壓力
- 在必要時，提供心理急救
- 在必要時，尋求心理健康專家的協助
- 瞭解您的工作 / 職責對您的家庭造成的壓力和恐懼

意向

- 大多數恐懼和苦惱反應是正常的，不必透過心理健康專家的干預就會緩解；但是，應向所有的患者、家庭和緊急應變人員提供轉診服務
- 擁有諸如家庭和宗教團體等強社會網路的人員的復原情況，會比沒有這些網路的人更好
- 持續出現壓力症狀和精神疾病徵兆（包括精神病、嚴重焦慮和憂鬱）的個人和家庭，應轉診至心理健康專家進行持續護理

本常識篇屬於 CDC 為臨床醫生制訂的一系列爆炸傷資料。如欲下載或免費訂購本常識篇，請撥打 1-800-CDC-INFO 或參觀 CDC 網站：

www.emergency.cdc.gov/BlastInjuries.