

陳斐虹博士闡釋協助走出壓力症候群需群體力量



「諮商師與社工的密切合作、資源共享的團隊合作，是輔導個案很重要的環節。」朝陽科技大學陳斐虹社工系副教授強調，創傷症候群輔導的基本著力點在於心理滿足、歸屬、安全感、尊重與自我實踐。

陳斐虹博士在臺中靜思堂為近五百位關懷志工授課，她以最近兩、三年的新冠疫情為例。「面對防疫、確診、隔離產生的恐懼、害怕，在於當初人人對病毒的『未知』，擔心產生的群聚帶來的染疫風險，不敢出門。」因為疫情，人與人之間的互動被口罩隔開距離，唯有靠眼神、聲音、肢體語言可以傳達訊息與感情。

當疫苗施打率普遍化和染疫的風險降低的今年（2022），因找到了解決方法，也找到了相信。陳博士說，所以，陪伴者必須自己具備信心與能量，去理解他背後的原因，對方才能感受到你傳達給他的磁場。

陳博士說，「專注、讓對方感受被尊重、被需要，這是一種正能量，是很重要的溝通語言，能提起對方向前邁進、試圖改變自己的無形力量，不是一般言語可以代替的」。

「助人工作者，專業知識固然重要，但人與人之間的關心、誠意、感情交流才是療癒創傷最重要的元素。」二十幾年前，陳博士曾輔導因受母親壓力的一位學生，為了不讓媽媽為她擔心，她硬撐著讀完不喜歡的科系。

陳博士說，被輔導的個案，有時候會武裝自己、讓自己麻痺，此時必須想辦法引導對方認識真實的自己，讓他感受到，「你的需要很重要」或「我知道你很需要，我很願意陪伴你」，這是生命與生命的交流。

「助人者千萬別不可吝嗇時間去付出，人與人之間的愛與關懷，能創造一個有意義的關係，讓對方看到自己的被需要，勝過專業的輔導知識與技巧」。

再者，「助人者千萬不要任意為他人貼上『創傷症候群』的標籤，這些都必須經過專業的評估與辨認。」陳斐虹博士說，比如有些人可能在一個月內因災難或重大傷害而出現一些症狀，一個月後他可能就完全恢復了，這就不是症候群的狀況。當然也有些因為某件事無止境地創傷而消耗能量，致使他無能力面對，而且時間愈久對他而言愈不利，在人際關係或工作方面受到很大的影響，此時如果能幫助他找到回應方式，就不至於造成無可收拾的後果。

一般創傷除了造成心理健康問題，也會影響生理，甚至腦部的健康。所以，陪伴者，要嘗試理解、陪伴當事人，引導他創造有意義的人生。陳教授說，「有些人沒有能力長期把自己交給心理醫師，身為關懷志工能為他做些什麼呢？」

總之，復原工作不只是為創傷者心理建設而已，服務體系的支持、陪伴，這不單是個人，而是社區、周遭團體一起來努力，創造一種安全的環境和和善、溫暖的復原力量。