

青少年階段的學生在災後的生理、情緒和行爲反應

教育心理學家 黃宇昆先生

處於青少年階段的學生，本身已需要面對成長中的各種壓力和困擾。他們要面對生理、認知和心理上各種的發展性轉變。若他們在這時期還要面對死亡和災難的衝擊，他們的成長和發展將承受非比尋常的沉重壓力。

不同的災難經驗會為青少年帶來不同程度的影響。例如喪親或失去重要朋友的青少年，會比沒有喪失親友的青少年有更大機會出現社交退縮、焦慮、自尊感低落等情況。雖然大部分青少年未必會在災難發生後即時出現嚴重的情緒和行為困擾，但大約 20% 的青少年會在災難後一至兩年後才出現這些問題。

災難後青少年的反應： (參考來源：Salloum, 2004)

思想方面

無法自制地想起災難發生時的片段	對未來失去希望和充滿恐懼
無法自制地想起死去的人	害怕下一次更嚴重災禍的降臨
難以集中精神	對他人不信任
害怕自己會死亡	責怪自己或他人，認為其對其他人的死亡有責任
害怕其他人會死亡	

行爲方面

對自己生活規律的加強控制	不願意一個人睡
孤立自己	害怕到某個地方
避開其他相熟的倖存者	追尋感官上的刺激
作出一些危險的行爲	作出幼稚的行爲
纏著其他人	濫用酒精和藥物
常和成年人爭辯	逃學或常遲到

情緒方面

感到震驚	感到挫敗
感到恐懼和焦慮	常擔心
感到內疚和自責	感到孤獨
感到迷惘	沒精打采
警覺性過高	失去了某些情感
過度活躍	感到羞愧
易發脾氣	感到被背叛
感到傷心和抑鬱	感到無助

身體方面

頭痛	發惡夢
胃痛	食慾大量增加或減少
消化不良	嘔吐
肚瀉和便秘	突然出汗或心悸
哭泣	容易被聲音和突如其來的接觸嚇倒
睡眠問題	尿床

男女之別

男女青少年對於災難和死亡也有不同的反應。當然，這種分別也不是必然和絕對的，而是受青少年的背景、成熟程度等所影響，不能一概而論。

男性對災難和喪親一般會傾向以暴力形式表達，也容易挑戰權威。較年長的青少年也容易有增加使用酒精的機會。此外，男性也較少向朋友和家人說出自己對災難和死亡的感受。

相反，女性會較多運用言語去表達自己，也會主動要求慰問和關懷，亦常以哭泣去抒發自己的感情。但隨著青少年成長，他們的表現會慢慢改變。

不同年紀的青少年

由於青少年時期是學童急速成長的階段，他們在這時期的成長階段和所面對的挑戰也隨著年紀而有所不同，對災難的反應和表現也有所差異。以下討論把青少年時期分為三個階段，並敘述他們在各時期對災難的反應和一些我們可採用的處理方法。(有關青少年各階段的詳細特徵，請參考 Salloum, 2004)

早期青少年(約 10-13 歲)

情況：

1. 不及年長的青少年般獨立，更需要成年人的照顧。
2. 相對年長的青少年也缺少了自己離開居所的能力，故較難主動為自己尋找遠離哀傷的環境和地方。
3. 在其他人面前控制情緒的能力相對較弱。

處理方法：

1. 成年人要多提供協助，或讓他們多參加同輩之間的活動，以令他們減少沉溺在哀傷當中。
2. 如果這些青少年喪失父母親，在他們日後的成長過程中，需要有可以信靠的成年人作為模仿對象，以便引領他們接受社化。

中期青少年(約 14-16)

情況：

1. 較能忍受與災難和死亡有關的強烈情感，可是，他們卻有機會把他們的感受外化，出現酗酒、挑戰成年人、發脾氣、逃避責任等行為。

2. 對於災後的情緒表現也趨於兩極化，他們一是把自己的情感盡量收藏和壓抑，一是演變成激烈的行為。
3. 在生理上，他們正經歷青春期，情緒較波動；而且他們在抽象思維上的成長也令他們更容易回想和分析他們經歷過的災難。他們會回想起自己和其他人在災難中的行為，分析亡者的死因。這或會讓他們怪責其他人在事件經過中所犯的過失，又或會自責未能在過程中做得最好，例如自責未能救助其他傷亡者。

處理方法：

1. 鼓勵他們以言語或文字表達內心的抑鬱。
2. 為他們建立同齡的朋輩小組，除了讓他們能有機會表達和災難有關的意見外，更重要是在小組中互相支持和分擔在日常生活上所遇到的困難，以提供一個安穩的社交圈子。

晚期青少年(約 17-20 歲)

情況：

1. 在災後較有能力暫時離開令他們感到哀傷的家庭和居所，他們會傾向以工作和朋輩作為避難所。可是，這種逃避同時亦可能令他們否認及逃避自己的傷痛，延長了他們心理治癒的過程。
2. 當這些年青人在家庭外尋求另一些關係(例如男女關係)以圖獲得心理支持時，而這些關係又不幸地發展不順利時，將會對這些青年人構成嚴重傷害。
3. 晚期青少年是挑戰權威、濫用酒精、危險性行為等偏差行為的高峰期。失去親人和受災難影響的晚期青少年更容易因傷痛和失去父母支援而犯事。

處理方法：

1. 讓他們投入一些服務，以確定自己的價值和形象。
2. 可讓他們對如何協助社區災後重建提出建議，並付諸實行。
3. 提供合適的升學及就業輔導，減少他們在這方面的壓力，以騰出更多空間去照顧自己的心理需要。

其他處理方法受災青少年的要點：

1. 要鼓勵並確保他們有足夠運動、健康飲食、充足睡眠。
2. 在適當的時候，這些青少年需要向前邁進，不應再糾纏在災難帶來的痛苦和對亡者的思念中。他們需要成年人肯定他們這樣做是正常，並非對亡者不敬。
3. 青少年有時會抗拒接受成年人的輔導。輔導人員可以為他們安排小組輔導，讓他們接觸背景相約的青少年。
4. 但同時也要留意：有部分年少青會認為其他朋輩未能恰當地回應他們的悲傷，或令他們感到更加不安，這時成年人或要對小組作出適當介入。

參考書目

Salloum, A. (2004). *Group Work with Adolescents after Violent Death: A Manual for practitioners*. New York: Brunner-Routledge.