

## 以資源保存觀點建構防災、減災與重建精神健康促進方略/周煌智

### 摘要

面對大災難後生活重建是一個漫長的道路，而心理重建又是生活重建的一環，一個完整性的心理重建應該從個體、家庭、社會與環境等綜合層面的介入，做災後心理重建，同時，平常也必須進行健康促進，讓民眾增強對自己的保護能力，以因應無常的地球環境變化所導致的災難。

災難後常見倖存者、救災者與目睹者有較高的精神疾病，其中常見且獨特的精神疾病是創傷後壓力疾患（posttraumatic stress disorder, PTSD），為何災難後會容易罹患 PTSD 的理論眾多，而 Hobfoll 的資源保存（conservation of resources, COR）理論常為人所提及。他是以資源為核心的壓力理論，Hobfoll 的基本假設是當個人面對災難事件時，會進行一連串的獲取、保存及保護自己資源的反應以免資源過度耗損，一旦耗損到一定程度時，個案就會產生包括 PTSD 的各種障礙。因此，完整的防災策略應該包括預防的健康促進---5Q 新生活、減少災難的損失與重建---資源保存。

關鍵詞：創傷後壓力疾患（posttraumatic stress disorder, PTSD）、資源保存（conservation of resources, COR）、5Q 新生活