



當末日預言敲響心理健康的警鐘

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興

資訊爆炸的時代下，災難預言與末世論調時常成為媒體熱門話題，從古老的瑪雅預言到現代的氣候危機警告，各式各樣的災難敘事不斷在我們的集體意識中流轉。無論是地震、洪水、瘟疫或是全球性危機，這些關於未來可能災難的訊息總能引起廣泛關注。當我們聽聞2025年可能發生的世紀災難預言時，您的第一反應是什麼？有些人可能感到焦慮不安，無法入睡；也有些人嗤之以鼻，認為不過是又一則誇大其詞的恐懼行銷。然而，不論你屬於哪一種反應類型，這些預言確實以多種方式影響著我們的心理健康與日常生活。

淺談災後心理健康問題

災難對人類心理的影響從來不是單純的。在現實生活中，我們親身經歷過地震、颱風、疫情等天災人禍，這些事件為我們

留下深刻印記；反之，即便未曾親歷重大災難，我們也傾向於將日常困境「災難化」，彷彿每一次挫折都是末日的預兆。這種心理現象既是人類面對不確定性的自然反應，也是我們需要認真對待的心理健康議題。

人類對災難的恐懼可能是深植於我們進化歷史的本能反應。在遠古時代，對潛在危險保持警覺意味著生存優勢，而這種警覺機制在現代社會依然活躍，只是以不同形式表現。今日，我們不再需要擔心被猛獸捕食，但全球暖化、核戰爭或新型傳染病等威脅則成為現代版的「掠食者」，引發相似的恐懼反應。同時，災難也具有文化與社會建構的面向。不同文化對災難有著各異的解讀方向，有些將其視為神明懲罰，有些理解為自然循環，還有些將之視為人類行為的後果。這些解讀方式不僅影響我們如何理解災難，也決定了我們如何應對災難預言帶來的焦慮。

從精神醫療的角度來看，當一個人面臨災害時，無論是親身經歷、親眼目睹，還是通過媒體反覆接觸災難影像，都有可能患上創傷後壓力症候群（Posttraumatic stress disorder, PTSD）。Walsham（2016）的研究發現，災難事件不僅影響直接受害者，也會對整個社區的心理健康產生深遠影響。PTSD的症狀包括反覆出現的噩夢、閃現（flashback）、對類似情境的過度警覺、情緒麻木，以及持續的焦慮與恐慌感。這些症狀會嚴重影響人們的日常功能，使他們難以維持正常的工作和人際關係。根據Keya等人（2023）的回顧發現，災後心理健康問題的盛行率驚人地高，從5.8%到87.6%不等，其中焦慮症狀的盛行率為2.2%至84%，憂鬱症為3.23%至52.70%，PTSD則為2.6%至52%，這些數據也告訴我們，災難事件與心理健康之間存在顯著關聯。

災難預言與「末世焦慮」

不過，即便未發展成完整的臨床疾病，當一個人過往曾經歷過小創傷，或因不知名因素而處於心理脆弱狀態時，面對災難預言也可能產生過度反應。潛在的災難化思考模式會放大危機感，進而引發災難化的情緒反應，其特徵包括：預期最壞的結果、低估自己的應對能力、忽略正面可能性，以及對負面訊息的選擇性關注。

近年來，日本漫畫家童樹諒的作品《我所看見的未來》（僕が見た未来）引起廣泛討論，其中描繪的末日景象與預言吸引了無數讀者。知名YouTuber老高也在今年1月

1日將之製作成討論專題，再度引發公眾關注。作為其中一名觀眾，我注意到人們對這類內容的反應截然不同，有人一笑置之，視為娛樂；有人卻深陷焦慮，日夜思索預言中描繪的末世場景，甚至開始為可能的災難做準備。我將這種現象稱為「末世焦慮」，意即對末世同時帶有相當複雜且難以命名的情感。這種複雜情緒的元素包含著「對末世的引頸期待」、「對末世的恐懼害怕」，以及「集結前述兩種的矛盾心理」。這種看似矛盾的心理狀態有其深層文化與心理基礎。

人們面對末世焦慮的心理表現相當複雜。一方面，人類似乎對災難具有某種奇特的吸引力，這解釋了為何災難電影、末日小說如此受歡迎。末世預言滿足了人類對戲劇性變化的渴望，提供了一種逃離平凡生活的想像。另一方面，對未知的恐懼和對穩定生活的珍視又使我們對可能的災難心生恐懼。這種矛盾心理使得末世焦慮具有特殊的內在張力，既令人恐懼又難以抗拒。

末世焦慮的社會心理影響

末世焦慮所帶來的矛盾情緒若得不到適當處理，可能會佔據大量心理資源，使人難以專注於日常任務，影響工作效率與生活品質。一個持續處於末世焦慮中的人，可能表現出以下特徵：

- **注意力分散**：過度關注災難相關消息，難以專注於工作與生活。
- **睡眠障礙**：因擔憂而難以入睡或維持深度睡眠。
- **決策困難**：對未來的過度不確定感使長期規劃變得困難。

- **人際關係緊張**：因過度焦慮而情緒易怒，或強迫他人關注自己擔憂的議題。
- **不必要的物質準備**：囤積食物、藥品或其他生存物資，超出合理需求。
- **避免計劃未來**：因對未來悲觀而放棄設定長期目標。

從歷史角度看，末世預言並非現代獨有現象。自古以來，人類社會就充斥著各種末日預言。從聖經中的諾亞方舟故事，到中世紀對千禧年的恐懼，再到現代對氣候災難的憂慮。這些預言往往在社會動盪、政治不穩或環境災難頻發的時期特別活躍，反映了人類對不確定性的集體焦慮。

為何末日訊息如此強大？

首先，人類大腦對負面的資訊特別敏感，這可以說是一種人類進化過程的適應表現。因為，當人們錯過威脅信號的代價，遠高於錯過機會的信號。這種「負面偏誤」使我們更容易注意、記憶並傳播災難相關信息，而非正面消息。其次，現代媒體生態系統傾向於放大聳動內容。災難預言通常具有高度戲劇性和情緒刺激性，更容易引發分享和討論，從而在社交媒體上獲得更高曝光率。演算法進一步加強了這種效應，為用戶推送更多類似內容，形成信息繭房。

第三，現代生活的複雜性使我們難以真正理解所面臨的風險。氣候變化、人工智能發展、全球地緣政治等議題極為複雜，普通人難以充分理解和評估相關風險。在這種情況下，簡化的末日敘事提供了一種理解框架，儘管這種框架往往過於簡單化。第四，

某些末日預言與我們已知的科學事實部分重合，這種部分重合使預言看起來更可信。例如，氣候科學確實預測了嚴重後果，但末日預言往往誇大這些預測，或將時間框架縮短到極端程度。最後，末日預言往往與人類深層的道德直覺和正義感相連。很多預言隱含著「人類因傲慢而受懲罰」的敘事，這種敘事呼應了我們對公平和正義的渴望，使預言更具心理吸引力。

末世焦慮的臨床表現與風險因素

從臨床角度而論，末世焦慮雖非正式診斷類別，但其表現可能與多種焦慮障礙相似。特別是當這種焦慮嚴重影響日常功能時，可能構成廣泛性焦慮症、恐慌症或強迫症的部分症狀。但是，某些人群似乎特別容易受到末世預言的影響：

- **心理脆弱性較高者**：已有焦慮症、憂鬱症或其他心理健康問題的個體，對災難預言往往更敏感。
- **歷經過重大災難者**：曾親歷災難事件的人可能對類似威脅更加警覺，容易被末日預言觸發創傷記憶。
- **高度敏感人格**：某些人天生對環境刺激更敏感，包括情緒刺激，因此可能對災難預言反應更強烈。
- **處於人生轉折期者**：正經歷重大生活變動（如離婚、失業、搬遷）的人可能更易受末日預言影響，因為他們的安全感已受到挑戰。
- **缺乏社會支持者**：孤立的個體缺乏他人的情緒支持和不同觀點，可能更易陷入單一災難敘事。

Keya等人（2023）的研究還發現，災後心理健康問題風險與多種因素相關，包括：健康狀況不佳、高度暴露於災難、先前的創傷經歷、高齡、財產損失，以及目睹死亡。特別值得關注的是，社會經濟地位較低的個體面臨持續心理痛苦的風險更高，表明社會不平等在災難心理影響中扮演重要角色。

如何緩解末世焦慮？

第一步 正念與當下覺察

首先，覺察焦慮是對未來的不安，但千萬不要忘記活在當下。正念練習（Mindfulness）可以幫助我們將注意力帶回現在，減少對不確定未來的過度擔憂。簡單的呼吸練習、身體掃描或專注感官體驗等技巧，都有助於我們從末世焦慮中暫時抽離，重新獲得心理平衡。正念練習的核心在於不加評判地觀察當下體驗，包括焦慮本身。當我們能夠以開放、接納的態度觀察自己的焦慮，不試圖壓抑或逃避它，焦慮往往會自然減輕。

第二步 培養靈性健康

末世焦慮往往與死亡恐懼密切相關，而死亡恐懼則源於對未知的恐懼。面對死亡，人們常有矛盾心理：既害怕又好奇，既恐懼痛苦又嚮往解脫。靈性健康不一定與特定宗教信仰相關，而是關乎個人如何理解生命意義、與他人及世界的連結，以及對超越性事物的體驗。

靈性健康的核心在於發展一種超越個體生命的連結感和意義感。這可能包括與自然、他人、更高力量或內在自我的深度連結。當我們能夠超越個體生死的有限視角，將自己置於

更廣闊的生命圖景中，對末日的恐懼往往會減輕。畢竟，從宇宙尺度看，個體生命原本就是短暫的，而生命意義並不取決於其持續時間，而在於其品質和連結。當我們發展健康的靈性觀，便能以更平靜的心態面對生命的不確定性。無論是透過參與宗教、哲學思考、自然體驗還是藝術創作，培養靈性健康都有助於我們建立面對未知的內在力量。

第三步 行動與承諾

復原力（resilience）是指個體或群體面對逆境、危機、創傷或重大壓力時，不僅能有效應對和恢復，還能從中成長和茁壯的能力。心理復原力不僅是單純的「彈回」能力，而是一種適應過程。具備高復原力的個體能夠接納現實環境的壓力和限制、保持靈活的因應策略、尋找並賦予經歷意義，以及從逆境中發展新技能和洞見。

而且，復原力並非固定特質，而是可培養的能力，人們可以透過社會連結、正念、意義建構和積極的進行問題解決，來強化面對不確定性的韌性。值得注意的是，復原力不等於不感到痛苦或壓力，而是能夠在經歷困難的同時保持功能性和希望。

第四步 社會支持與連結

擁有良好社會支持的個體在面對壓力事件時表現出更強的復原力。與親友分享末世焦慮，傾聽他人觀點，甚至適當幽默看待這些預言，都有助於緩解心理壓力。當我們感到被理解和支持，焦慮情緒自然會減輕。社會連結不僅提供情緒支持，還能提供不同視角和資訊，幫助我們擴展思考範圍，避免陷入單一災難敘事。

第五步 媒體素養與數位排毒

媒體平台常通過演算法推送引人恐懼的災難內容，因為這類內容更容易引起點擊和分享。有意識地限制此類信息的攝入量，設定特定時間查看新聞，避免睡前瀏覽社交媒體，都有助於減少末世焦慮的影響。媒體素養包括識別可靠資訊的能力，理解新聞報導如何影響情緒，以及意識到社交媒體如何放大極端觀點。培養這種素養不僅有助於減輕焦慮，還能幫助我們做出更明智的決策。

此外，培養批判性思考能力也是重要的一部分。許多末日預言缺乏科學依據，或是基於選擇性解讀的證據所進行的推論。學會分析資訊來源的可信度，區分事實與意見，都能幫助我們更理性地評估潛在威脅，避免被誇大的危險敘事所左右。批判性思考並非完全否定風險，而是以合理的比例看待風險。

結語：超越恐懼，擁抱不確定性

在這樣的心理準備下，倘若預言真的發生了，我們也能具備更足夠的復原力去應對；但若預言並未成真，我們也不會因過度焦慮而浪費寶貴的生命時光。畢竟，末世預言由來已久，人類卻依然在地球上頑強生存，創造著無數美好與希望。真正的智慧不在於能夠預測未來，而在於如何面對當下。或許，關於末日的擔憂本身就是一面鏡子，反映出我們對生命的珍視與對美好世界的嚮往。當我們學會與這些焦慮和平共處，不被其淹沒，也不完全否認其存在，我們就能以更平衡、更健康的心態迎接每一個明天，無論它帶來什麼。

在面對不確定的未來時，我們可以選擇用恐懼或好奇來回應。選擇好奇並不意味著忽視真實風險，而是以開放而非防禦的姿態面對未知。這種姿態使我們能夠更靈活地適應變化，從挑戰中學習成長，甚至在困境中發現機遇。正如著名心理學家Viktor E. Frankl所言：「當我們無法改變處境時，我們就被挑戰去改變自己。（When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves.）」。

無論2025年或任何一年會發生什麼，我們都可以選擇如何度過當下的每一刻是被恐懼束縛，還是帶著希望前行；是孤立無援，還是彼此扶持；是被動等待，還是主動創造。在這些選擇中，我們找到真正的力量和自由，超越末世預言的陰影，擁抱生命的豐富可能性。🌍

參考文獻：

Keya, T. A., Leela, A., Habib, N., Rashid, M., & Bakthavatchalam, P. (2023). Mental health disorders due to disaster exposure: A systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 15(4), e37031. <https://doi.org/10.7759/cureus.37031>

Walsham, A. (2016). Deciphering divine wrath and displaying godly sorrow: Providentialism and emotion in early modern England. In J. Spinks & C. Zika (Eds.), *Disaster, death and the emotions in the shadow of the apocalypse, 1400–1700* (pp. 21-43). Palgrave Macmillan.