

1130403 花蓮大地震安心文宣

今天上午的地震擾亂了大家的心情，在這樣的時刻，許多人會發現自己有一些不同於平時的感覺出現，例如特別容易感到疲倦、緊張、焦躁、無助，忍不住想東想西，也有人會感覺自己像是變了一個人，或是有被凍住、麻木的感受…有這些反應都是很正常的。

每個人對於這些狀況的反應不一，有的人可能覺得沒什麼大不了，有的人卻可能會感覺到不適、緊張、焦慮，或是對社會現況感到憂心。接納並允許自己出現這些情緒，經過一段時間後，這些情緒會逐漸緩和。但在此時，我們可以想想，當我們面對恐懼或不確定時，我們可以如何陪伴自己和身旁的人一起面對與因應。以下幾點建議，與你分享：

※現在的你，可以試著做的事…

- 一、持續關注自己的身心狀況，包含：感受、學習、飲食、睡眠等。
- 二、不要重覆或熬夜觀看相關新聞、影片或網路訊息。
- 三、找家人、班級師長、輔導老師或教官等信任對象談談近況。
- 四、保持規律生活作息、運動，與家人、師長或朋友互動、出遊。
- 五、關心身邊本來就比較敏感、脆弱的同學朋友，如果發現對方出現異狀，請即刻通知家人、師長，尋求協助。
- 六、依自身需求，倚靠信仰宗教的幫助與支持。

※生活安定小撇步：

- 一、恢復原來的生活作息，均衡飲食減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
- 二、選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、祝福的語句，以平穩心情。
- 三、將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。

以下引用並改寫自卓翠玲心理師之安心文章，請大家感到害怕焦慮時，能提醒自己靜下心來喝杯安心心靈保健 TEA!

※安心心靈保健 TEA

T 是 Thought，代表想法的部分，即在想法上要停、止、轉。

胡思亂想時，告訴自己「暫停」並將注意力放置於當下正在做的事情上，暫停觀看過多的訊息。然後「止損」，停止胡思亂想帶來的更多損失，並且「轉念」客觀看待資訊，避免過度聚焦在負面訊息。

E 是 Emotion，代表情緒的部分，通過感官或身體運作來調節情緒。可以做些自己喜歡的事，像是聽音樂、看電影、和他人說說話，也可以透過電話、Line 或 IG 和親朋好友有所聯繫，互相關懷交流心裡的感受等；或透過書寫陳述感受、想法以抒解情緒。如果真的很焦慮，也許可以洗個冷水臉，到外頭呼吸新鮮空氣。

A 是 Action，代表行動的部分，可有所做為、積極抗壓，用動、靜、鬆概括。動即「運動」，適度的運動會促進腦內啡的分泌；靜即「靜」，可以利用“正念”練習，覺察此

時此刻狀態，避免陷入情緒的漩渦之中；鬆即「放鬆，焦慮時，可以試著做幾次深長的腹式呼吸。

最後，發揮愛心、多多關懷他人、給予彼此支持以提升抗壓能力。這段時間，誠摯希望大家能先學習自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，願我們能從此經驗中獲得正向凝聚力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。若超過一個月都無法消除負向感受，持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等，且已造成作息與心情上影響，建議與家人和信任對象反映，可尋求輔導室、心理諮商資源協助。

以上內容改寫自楊梅高中、曾文家商安心文宣及賴念華教授安心服務上課資料

國立羅東高工輔導室聯絡人：呂宿菁 電話：03-9514196#802/885

衛生福利部安心專線：手機市話直播：1925

生命線專線：手機市話直播：1995

張老師專線：手機市話直播：1985