

給全校師生的一封信(安心文宣)

親愛的全體師生：

12月19日晚間台北發生社會安全事件，大家可能多少都受到影響，有些人會在心裡產生震撼與衝擊，或多或少也會浮現一些莫名的擔憂與害怕。因為當我們面臨重大事故，本來就可能在生活及心情上產生壓力反應，希望透過這份文宣幫助你學習如何照顧自己，也可用來協助身邊有需要的人。

✧ 這些壓力反應包括：

- 情緒方面：驚嚇害怕、悲痛難捨、脆弱無助、難以接受、內疚、沮喪、恐懼、迷惘、慌亂、震驚、氣憤、躁動、擔憂不安。
- 身體方面：感覺全身無力、頭痛、胸悶，吃不下、睡不著、噁心想吐，全身緊繃、發抖，感覺聲音或氣味揮之不去。
- 行為方面：言行反常〈如：哭泣、語無倫次、坐立不安、異常嬉鬧等〉、最驚心的畫面歷歷在目、自責、指責別人、作惡夢、容易受驚嚇、變得對外界敏感、注意力不集中。
- 認知方面：怨天尤人、失神健忘、猶豫不決、思考變差、做事變慢、過度警覺或失去警覺。

上述的壓力反應包含心理上的不舒服，也有生理症狀，這些都是人之常情，但透過彼此關心、陪伴和接納，可以讓多數人逐漸從「接受現實」進而走到「改觀轉念」。所以請你學習照顧自己，也關心身邊的親友、同事或學生。

✧ **安心五寶**：接下來要和你分享的「安心五寶」，是一套幫助自己安定身心的小練習。它的目的，是協助同學從「接受現實」開始，一步步走向「改觀轉念」，在面對壓力或困境時，也能找到安頓自己的方法。：

- 「信」＝信仰：若透過宗教信仰或相關儀式能讓你感到安定、獲得支持，不妨嘗試以相關方式來安頓身心、重拾力量與意義。
- 「運」＝運動：透過運動來幫助自己調整狀態，像是跑步、瑜珈，或任何能讓你動起來的方式。讓身體喘一口氣、流一點汗，不僅能促進代謝，也能幫助釋放壓力賀爾蒙，讓心情輕鬆起來。
- 「同」＝同伴：和家人、朋友、同學，甚至寵物互相陪伴，不要把自己關起來。試

著把心中的擔憂與慶幸分享出來，能幫助自己抒發情緒，也讓心情慢慢舒緩下來。

- 「轉」＝轉移：主動找些事情來做，無論是動手的勞力，或是需要專注的勞心活動。把重心放在學習、興趣或喜歡的娛樂上，能讓自己暫時放下煩惱，不至於一直鑽牛角尖，讓心情越來越沉重。
- 「改觀」＝改變觀點：試著練習逆向思考，往好處想一想。透過換個角度看事情，能幫助自己減輕焦慮，也更有力氣面對挑戰。

除此之外，建議大家好好休息，保重身體，注意營養和睡眠。不要熬夜、儘量避免吃太多甜食或刺激性飲料，因為這些飲食可能會讓人更亢奮、焦躁、導致失眠。

◇ 什麼狀況下，需要專業協助？

多數人在事件發生後，通常會漸漸恢復常態，不至留下嚴重後遺症，影響生活、學習、工作或社交能力。甚至有些人會經一事、長一智，心理有所成長，學會新的適應技能和態度。不過也有少數人可能影響生活好幾個月，甚至好幾年，導致疑似「創傷後壓力症候群」。

假如你注意到自己或身邊的朋友出現壓力反應的狀況已經超過好幾個星期，且已影響了生活、學習或工作，建議與家人和信任對象反映，也可尋求輔導室協助（03-9514196 分機802/885）。

輔導室 114 年 12 月 22 日