**臺中市學生輔導諮商中心-安心文宣(教職員版)**

各位親愛的師長們平安：

 事件發生截至今天已經　　天了，目前所有的後續工作已由相關單位及同仁共同積極處理中，相信不論您是否在第一現場，都為此事感到震驚、沈重及難過，因著大家對此事的關注，會讓這樣悲痛的畫面有不斷出現的可能，讓我們關心他人時也別忽略了自己的身心狀況，透過對周遭人的關懷，成為彼此的安慰吧。

◆一般人遭遇創傷事件後一個月內可能有的反應如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **項目** | **情緒** | **舉例** |
| **「驚」**驗重現：經驗重現。 | 經歷類似場景時會感到害怕與恐懼，甚至會對意外事件有很多的想像。 | 爬上高樓層/游泳/坐車時會有此類想像；也容易問「活著做什麼？」、「人好像隨時會死？」 |
| **「逃」**避或麻木：麻木、缺乏情緒反應、失去現實感。 | 木然、沉默、退縮。 | 變得安靜、沒有反應、不想上班、無法專心工作、忘東忘西。 |
| **「神」**經過敏：對周遭環境的知覺降低。 | 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。 | 肚子痛、胃痛、胸悶。 |
| **「靈」**異事件：對生活事件有些鬼神類的想像。 | 害怕、恐懼。 | 疑神疑鬼、繪聲繪影，也可能害怕睡覺、失眠，甚至做惡夢。 |

雖然這是經歷重大事件後一般人可能會有的反應，須再多加留意的是有的人也可能會在事件發生半年後才呈現症狀，以下提供了安心五寶+改觀，我們可以藉此好好照顧自己。

◆「信」＝信仰：參加法會、上廟拜拜、收驚求符、念佛禪修，或禱告、唱聖歌、望彌撒等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義，逢凶化吉。

◆「運」＝運動：跑步、爬山、游泳、騎車，從事有氧運動，讓自己喘氣流汗，或適當的刮痧、按摩，釋放壓力。

◆「同」＝同伴：親近志同道合的人，「同」病相憐、「同」舟共濟。不要離群索居，封閉自己。把您的擔心害怕或感謝都說出來，可以有效的整理並紓解情緒。

◆「轉」＝轉移：要有事做，轉換心境。無論是工作或娛樂，勞力 或勞心，或走出去接觸大自然，都能暫時放下煩惱，避免一直陷入低迷的深谷。

◆改「觀」＝改變觀點：逆向思考，往正面想。

此外，建議大家最近好好的休息，注意營養均衡及補充水份，不要過度勞累，避免飲用過量的酒、咖啡、茶而影響睡眠造成身心失衡，所以維持正常生活作息才是保健之道。

**【諮詢專線】**

⮚張老師1980

⮚生命線1995

⮚臺中市社區心理衛生中心(04)2515-5148

⮚臺中市學生輔導諮商中心(04)2520-0870

⮚24小時安心專線0800-788-995（請幫幫-救救我）

臺中市學生輔導諮商中心 關心您