

事件發生後可能出現的身心反應



學生輔導中心

02-29053003

國璽樓MD222

scc@mail.fju.edu.tw

在自助助人之前，請參考這些指標來確定自己與他人的身心狀況喔！假如你或你身邊的人對以下的反應有疑問或因為這些反應而深受困擾，請跟學生輔導中心聯繫！

身體狀態

- 喉嚨緊縮
- 胸口悶痛
- 沒有能量
- 呼吸短促
- 頭痛
- 胃口改變
- 睡眠擾亂

情緒狀態

- 麻木、震驚
- 寂寞、無助
- 失去方向感
- 憤怒、恐懼
- 憂傷、沮喪
- 自責、罪惡
- 思念

行為狀態

- 哭泣
- 夢見逝者
- 失去興趣
- 突發敵意
- 無法休息
- 嘆息
- 逃避觸景處

互動狀態

- 社交退縮
- 人際過度依賴
- 出現意義追尋

想法狀態

- 思緒混亂
- 控制自己不想
- 重複出現影像
- 怪自己或他人
- 腦中一片空白
- 追根究底尋因

安頓身心五步驟

許多人在經歷事件衝擊的初期會出現驚嚇、失眠、過度警覺、哭泣、注意力無法集中等壓力反應。

對多數人來說，這些反應會在數週內自然改善。但仍有少數人因衝擊過大，以致於壓力反應在一段時間後仍未明顯改善，進而出現身心耗竭或創傷後壓力症候群。

為了安頓自己的狀態，你可透過「安、靜、能、繫、望」安心5步驟來自我調適：

確保自身安全
避免過度接觸
會不舒服的資訊與畫面！

安

能

做一些讓自己覺得有價值和能力的事情！

繫

藉由周圍親友的支持與陪伴，讓自己能早一點走出來！

靜

做一些能安定自己的活動，EX：聽音樂、腹式呼吸、瑜珈、泡澡...

望

提醒自己對生命保持希望與樂觀，大部分的人會逐漸平復、逐漸回歸到過往日常的生活！

IT'S OKAY TO ASK FOR HELP

You don't have to
fight your battle alone.
Talk to your friends, talk to us.



學生輔導中心
02-29053003
國璽樓MD222