

## 親愛的同學：

近期校園內發生一起意外事件，由於事發突然，在心情上可能會有些同學受到事件影響，尤其下周即將是期中考，原本的壓力負擔可能會加深、加厚，而此時，提供您身邊的人適切的陪伴關懷，及自我身心安頓都是相當重要的。

在這非常時刻中，同學可能會出現困惑、驚恐、退縮、煩躁不安、易怒、失眠、過度擔憂的情緒與行為，這都是知道事件發生後的**正常反應**。若你有出現這些反應，記住可與你信任的同學、朋友、師長或家人談一談，別壓抑內在的感受，只要你願意「說」出來，都能緩解心裡的不舒服。

請同學們盡可能維持原來的生活與計畫，才不會受事件的影響而失去了方向感。另外，多和你身邊的人相互打氣、支持和關懷，尊重以及接納每個人在這「非常時刻」中所出現的反應，惟有互相理解與扶持才能度過難關。

下面列出發生意外事件會出現的一些身心反應、安頓身心的步驟與校內外心理輔導資源，提供在您日常生活中運用或幫助有需要的人。

## 事件發生後可能出現的身心反應

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（2905-3003）。

### 身體狀態

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

### 情緒狀態

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

### 行為狀態

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

### 想法狀態

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

### 互動狀態

- 社交退縮
- 人際過度依賴
- 出現意義追尋

## 安頓身心五步驟

許多人在經歷事件衝擊初期，可能會出現驚嚇、失眠、過度警覺、哭泣和注意力無法集中等壓力反應。對多數人來說，上述反應會在數週內自然改善。但仍有少數人因衝擊過大以致上述壓力反應並未明顯改善，進而出現身心耗竭或創傷後壓力症候群。你可透過「安、靜、能、繫、望」安心 5 步驟來自我調適：

### 「安」 促進安全

確保自身安全，避免過度接觸會不舒服的資訊與畫面。

### 「靜」 促進平靜與鎮定

做一些能安定自己的活動，EX：聽音樂、泡澡、瑜珈、腹式呼吸。

### 「能」 提高自我效能

做一些讓自己覺得有價值和能力的事情。

### 「繫」 促進聯繫

藉由周圍親友的支持與陪伴，讓自己能早一點走出來。

### 「望」 灌注希望

提醒自己對生命保持希望與樂觀，大部分的人會透過對自我的了解回歸到過往日常的生活。

## 心理輔導資源

### 校內資源：

- 學生輔導中心：(學期) 周一至周五 8:10-21:00 地點：國壘樓 2 樓 222
- 學輔中心資源總整理：[https://linktr.ee/fju\\_scc](https://linktr.ee/fju_scc)

### 校外資源：

- 安心專線：衛福部簡撥碼 1925、張老師簡撥碼 1980
- 醫療資源：輔大醫院身心科、輔大診所、晴美診所、署立台北醫院身心科門診

**學生輔導中心祝大家平安!**