

各位同學大家好：

2018年10月21日普悠瑪號交通事故喚起了許多人內在的恐懼與不安。在遭逢像這樣重大的意外事件時，大家接收到相當多意外事件的相關訊息與畫面，甚至在社群網站上參與討論。每個人對於這些狀況的反應不一，有些人可能覺得情緒還算穩定，有些人則可能會出現一些特別的身心反應，覺得自己和平常不太一樣了，例如有些人可能會感覺到不適、緊張、焦慮，對社會感到憂心、灰心，甚至搭乘交通工具時會感到擔心害怕等狀況，這些都是事件發生後很正常的反應。

不過在此時刻，我們可以來想想，在面對恐懼或不確定時，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：

一、勿重複觀賞相關影片與相關新聞：

未來幾日媒體將不斷播放相關新聞，雖然我們心中不免會好奇與擔心，但過多的資訊容易引發不安與恐慌，因此請避免一再觀看相關新聞影片，減少因影像殘留腦海而引發的失眠不安。也請盡量不要討論相關細節，預防不當的聯想及恐慌。

二、情緒抒發：

雖然大眾對事件的感受與想法不盡相同，但某些情緒是彼此相通的。面對與接納自身的情緒是重要的，不需要否定或壓抑情緒，情緒需要的不是被解決，而是被了解。我們不討論事件的細節，但鼓勵可與信任的親友、老師、同學們分享目前的情緒和感覺，透過對話整理自己，可以花一些時間，聊聊對事件的理解與感受：「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」我們可以透過彼此傾訴、傾聽與陪伴，相互扶持、互相照顧，增加彼此的安全感與情緒支持。

三、生活安定小撇步：（在此時刻，你可以做些什麼來照顧自己和朋友呢？）

1. 持續關注自己的身心狀況，規律的作息、運動、和朋友聊聊都是很好的紓壓方式。
2. 儘量少再接觸這些與事件相關的刺激，必要時，暫時切斷所有電腦和網路新聞的關注和討論。
3. 將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，和親友、好友們一起做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、閱讀等。尋求宗教的慰藉和支持也很好。
4. 關心你身邊本來就比較敏感、脆弱的同學朋友，發現身旁重要他人有異狀，請趕快關心他或建議他尋求協助。

這段時間，希望大家能多留意自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求。這次的意外令人感到擔憂與不捨，我們的團結與彼此照顧是很重要的。如果你注意到自己或是身邊的同學需要協助，請記得讓導師知道你們的情況。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，必要時可尋求輔導室、心理諮商資源協助。

最後祝福大家身心平安，一起為台灣祈福

教育部學生輔導諮商中心北區分區中心暨新竹區駐點服務學校 關心您
電話：03-5456611#615, 616 服務時間：週一至週五08:00-17:00

（以上資料修改自黃龍杰心理師暨賴念華教授安心服務上課資料）

2018.10.22

