

親愛的東華師生們：

火車是生活在花蓮的我們，很重要的交通運輸工具，10月21日晚上宜蘭普悠瑪號出軌事件造成許多傷亡，無論是否在場，相信多數人都感到震驚、不捨。面對這件意外，我們可能出現一些身心反應，像是：

- ◎身體上，例如：吃不下、睡不好、失眠、頭痛、噁心、胸悶、呼吸不順、全身緊繃、胃痛等
- ◎感受上，例如：驚嚇、害怕、悲傷、不安、擔憂、不知所措、生氣、緊張、對死亡的恐懼等
- ◎認知上，例如：畫面歷歷在目、聲音氣味揮之不去、不相信、人生無常、不公平、覺得沒有人可以幫我等
- ◎行為上，責怪自己或他人、坐立不安、掉淚、拼命找事做、發呆、不想理人或需要有人陪、抗拒接觸相關人事物等

如果您有以上的狀況，這些情形都是「非常狀況下的正常反應」，這些都是合理的，在多數狀況下，這些身心反應會逐漸減少、好轉。我們可以按照以下方式，照顧自己

- ◎停—適度的閱讀相關報導。如果發現自己聽讀報導時有太多情緒，請暫時停止閱讀或點閱，這個時候讓自己休息會是個好做法。
- ◎安—找一個讓自己能夠安心的地方，讓注意力回到自己身上，深呼吸放鬆身體，數著自己的呼吸頻率，感覺身體緊繃或放鬆的部位。
- ◎轉—做一些自己喜歡的事情或活動，讓腦袋或身體從這些情緒中轉移，緩和下來。
- ◎能—從日常生活的小地方開始，增加對自己的控制感和自信，例如維持原本作息、規律飲食、適度運動。
- ◎繫—找到感覺安心、可以信任的對象，談談這段期間的想法、感受，互相支持。

若身心反應的狀況已造成生活、課業或工作上的困擾，或發現有同學需要協助，請盡快尋求心理諮商輔導中心及其他專業醫療資源協助。

校內資源:

心理諮商輔導中心：(03)8906896；(03)8906270 服務時間週一至週四 8：00－21：00；週五 8：00－17：00

多容館二樓

學校校安：(03) 890-6995・0937-295995 (24 小時專線)

校外資源：

張老師專線（電話直撥 1980）、24 小時安心專線（0800-788-995 請幫幫救救我）、花蓮縣社區心理衛生中心
(03) 835-1885、門諾醫院身心科、花蓮慈濟醫院身心醫學科等

心理諮商輔導中心 關心您