安心文宣

此刻有你真好

教育部學生輔導諮商中心-雲林區駐點服務學校安心團隊 製

[學校同仁000]突如其來的意外傷亡，或親眼目睹悲劇性的畫面，我相信這段時間並不容易，這段期間，你可能會出現以下這些反應。

- 「不」能接受──感覺失真，半信半疑，:「我剛剛才看到他，怎麼可能？」「一定弄錯了！」
- 「滿」腔憤怒──怨天尤人，怪學校或老師疏失、怪救難或醫療人員太慢，怪老天不長眼睛。
- 「心」存盼望──求神問卜，祈求奇蹟，和上天討價還價，力圖挽回，不願放棄搜尋或急救。
- 「憂」愁沮喪──悲慟難捨、沉重灰心、懊悔無奈、遺憾惋惜、哭泣失眠、茶不思、飯不想。

也可能出現以下的反應

1. 經驗重現：
   - 心驚的畫面歷歷在目，不斷浮現，聲音或氣味揮之不去。
   - 出現與事件相關聯的夢境。
   - 不自覺「掉回過去」(flashback)，情緒或行動反應強烈，如身歷其境。
   - 被人、事、物、時、地勾起回憶，觸景傷情，睹物思人，身心痛苦。

2. 逃避或麻木：
   - 對於和那件悲劇相關的人、事、時、地、物敬而遠之，退避三舍。
   - 往事不堪回首，故意避而不談，甚至想搬家轉行，遠離傷心地。
   - 創痛太深的部份，選擇遺忘，甚至失去記憶。
   - 對外界活動漠不關心，失去興趣，不願參與。
   - 自我封閉，疏離他人，社交退縮。
   - 壓抑情感，甚至變得麻木不仁。
   - 對未來悲觀絕望，沒有希望感。
3. 神經過敏：
   - 輾轉反側，難以入眠或熟睡。
   - 暴躁易怒，大發雷霆，甚至發生衝突或暴力事件。
   - 無法專注，心不在焉，神不守舍；心神不寧，坐立不安。
   - 有如驚弓之鳥，膽戰心驚，容易受到驚嚇。
   - 人心惶惶，議論紛紛，生怕動輒得咎。

4.「靈」異事件：繪聲繪影，疑神疑鬼，懼死怕黑，託夢作祟，沖煞中邪。

以上的創傷心理，可以說是人之常情，多半不到生病的地步。可以說，這是「非常狀況下的正常反應」。十之八九，應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。所以您可以告訴自己：「難怪會覺得(這樣)或(那樣)……但這是很自然，很常見的。」

有時候，我們雖非當事人，也會受到情緒的感染，替代性地出現上述驚嚇反應。請您不必驚慌，採用下列「安心5寶」來自助或助人，慢慢即可恢復平常心。

寶——自助「收驚」

「安心五寶」：信、運、同、轉＋改觀	
自我調適之道：對傷患本身、罹難者家屬、目擊者或助人者都適用	
「信」＝信仰	禱告、唱詩歌、望彌撒，或參加法會、念佛禪修等，往往「如有神助」，能得到安慰，重拾人生的意義。
「運」＝運動：	跑步、爬山、游泳等，讓自己喘氣流汗，也可以幫老人家刮痧、推拿穴道、按摩腳底，把壓力賀爾蒙排出體外。
「同」＝同伴	尋求社會支持和親密關係(親情、友情、愛情)，不要封閉自己。最好把擔憂和慶幸都說出來，有助紓解和整理情緒。
「轉」＝轉移	要找事情做，或出去走走。無論是工作或娛樂，都可以轉移注意，轉換心境。不要鑽牛角尖，陷入憂鬱。
改觀＝改變觀點	在逆境中逆向思考，往正面想。「人生無常，更要把握當下，及時行動。」「要惜福，並珍惜身邊的家人朋友。」

除此之外，建議大家這陣子要多保重身體並照顧自己的需要，注意均衡的飲食和休息。不要熬夜、喝酒（因為「舉杯消愁愁更愁」），晚間要避免喝咖啡、濃茶，或者甜食，因為這些飲食可能會讓你更亢奮、更緊繃、更容易失眠。

資料來源：黃龍杰心理師