**真誠關懷，忠實陪伴**

(參考黃龍杰心理師、內壢高中輔導室文宣)

各位同學：

最近發生的○○○○事件，帶走了寶貴的生命。由於事件就發生在周遭，也引起了許多的聯想和擔心。每個人對於這些狀況的反應不一，有的人可能覺得沒什麼大不了，有的人卻可能會感覺到不適、緊張、焦慮，對他人產生不信任感或是對社會現況感到憂心。**這些都是很正常的反應，但經過一段時間後，這些情緒會逐漸緩和**。如果這樣的狀況經過兩週以上仍未好轉，驚心的畫面依舊歷歷在目，擔心、害怕、焦慮的情緒在心中仍揮之不去，或是你注意到自己變得比以前悲觀，不想說話或不再熱衷以前喜愛的活動，想要避開他人。那麼誠心的建議你，要趕快向導師、輔導老師、教官或師長求助(畢業校友可至大學或社區諮商中心)，也可以至醫院的身心科就診，因為這很可能已經是所謂的「**急性壓力症狀**」了。

**現在的你，可以試著做的事…**

1. 持續關注自己的身心狀況
2. 盡量少再接觸這些與事件相關的刺激
3. 比起批評與責怪，我們更需要的是彼此支持
4. 規律的作息、運動、和朋友聊聊都是很好的紓壓方式
5. 尋求宗教的慰藉和支持也很好
6. 關心你身邊本來就比較敏感、脆弱的同學朋友
7. 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
8. 撥打輔導室電話，讓學校老師協助你：
輔導室：03-8xxxxxx；教官室：03-8xxxxxx

**教育部學生輔導諮商中心東區分區中心**

**(03)8321202轉285、288**

**hualiencounseling.wordpress.com**