

各位親愛的同學們好，

我們是教育部學生輔導諮商中心東區分區中心

的專輔人員，今天想分享的主題是：

「災難後的心理調適」

希望能夠讓大家更了解情緒，

更能照顧自己。

那就讓我們開始吧！





如果說，煩惱是一團糾結的線
那麼在災難發生的那一刻，
它就像是突然被拉直了一樣。

- ◆ 為了應付眼前的緊急情況，我們的情緒、對環境的知覺、思考的頻寬，以及身體狀態，可能和平常很不一樣。
- ◆ 受到的衝擊較大時，因為身體調動了很多能量，一陣子後可能會感到筋疲力盡。也有一些人會覺得「後怕」。



不可能！
怎麼可能？
發生什麼了？
真的有這件事嗎？
奇怪？怎麼辦...



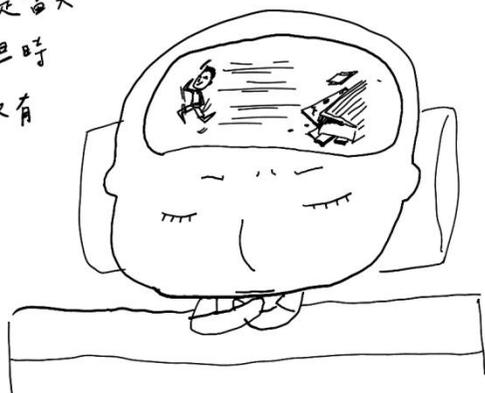
收吧！收吧...
這裡真的一團糟。
動作有遲鈍...
收吧！收吧...

腦袋說：「動起來！」但是心情當機了。

- ◆ 許多人在災難發生時，會有不真實的感覺。知道眼前的狀況正在發生，但又覺得不可置信，不知道該怎麼反應。
- ◆ 用自己可以接受的速度，把散落或是損壞的東西收拾好。讓眼前的景象一點點恢復秩序，騰出空間休息。



腦子裡一直是當天
的畫面，但時
序和細節又有
點混亂。



發生的事太多，像是昨天，又像過了很久。

- ◆ 可以適度和身旁的人說說，事發當時你經驗到了什麼。有時候也能從他人的經驗中，找到自己描述不出的感覺。
- ◆ 吃好、睡飽在這個時候更加重要。身體得到休息、充電，情緒和判斷力都會比較好。
- ◆ 抽時間運動，讓身體有活力。





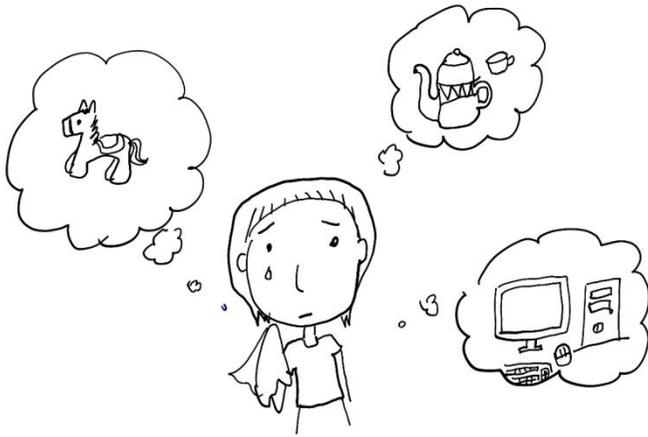
- ◆ 有些人會比平時更積極的關注身旁親友的情況，有些人則感覺身上好像有層罩子，不想說話，也不想被打擾。
- ◆ 這樣的狀態有可能持續幾小時或幾天。
- ◆ 或許會覺得自己/別人有些不禮貌，但是那又有什麼關係呢？畢竟許多人都嚇到了。





- ◆ 有時候，憤怒也是一種用來回應事件衝擊的方式。有時候我們拿天災沒辦法，但心裡又希望一切是可控的。
- ◆ 有了這層理解後，或許就更能看見自己其實很無助；也更願意包容別人的張牙舞爪。

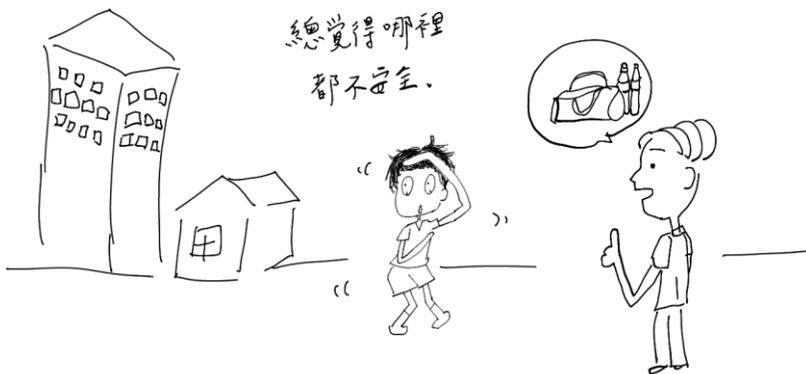




有些東西確定失去了，有些又好像還沒有
懊惱自己不夠注意，難過現在的無能為力。

- ◆ 災難發生的很突然，不太可能顧全每樣東西。你不孤單，許多人都在這次事件中，練習道別。
- ◆ 「遺憾」也推動著我們，要在往後的日子裡更加珍惜身邊的人和事物。





洗澡、睡覺、變得戰戰兢兢。
一有風吹草動，就覺得很不安。

- ◆ 訊息、警報聲不斷，讓人焦躁不安、難以專注。
- ◆ 可以和同住的家人或親友先討論好，災難發生時你們打算怎麼做，比較不會緊張或掛心彼此的情況。如果自己住，也可以先確認好怎麼報平安。





- ◆ 謝謝每個辛苦的工作者、熱心腸的個人及團體。
- ◆ 同心協力，我們會復原得更快更好。



文宣中提到的這些感覺和狀態，

通常會在幾天、幾週內逐漸改善。

如果你發現自己困擾的期間

比你想像中長，或困擾的程度有點高，

請記得找可以信任的家人或是朋友談談，

必要時也可以找輔導室的老師！

請拿起電話，告訴輔導室的老師：

「我想要預約面談/電話晤談。」

(輔導室的電話，可以上學校網站找找看)



如果還沒想好找誰談(學校師長、朋友、父母、身邊長輩...)

也可以試試以下電話：

- ◆ 花蓮縣社區心衛中心：03-8351885 轉 403：可預約免費心理諮商會談。
- ◆ 免付費安心專線 1925：24 小時開放傾聽。
- ◆ 免付費生命線 1995：24 小時和你討論各種心理困擾。
- ◆ 免付費男性關懷專線：0800-013-999（每日 09:00~23:00）：
男性也能自在開口，談談自己與關係。
- ◆ 免付費少年專線：0800-001-769 (每週二~六 16:30-19：30)，
也有 Line 線上聊，Line 搜尋@youthplus_cwlf，來試試吧。

