

有你真好 走出意外的安心技巧

臺灣大學法律學院 心輔室

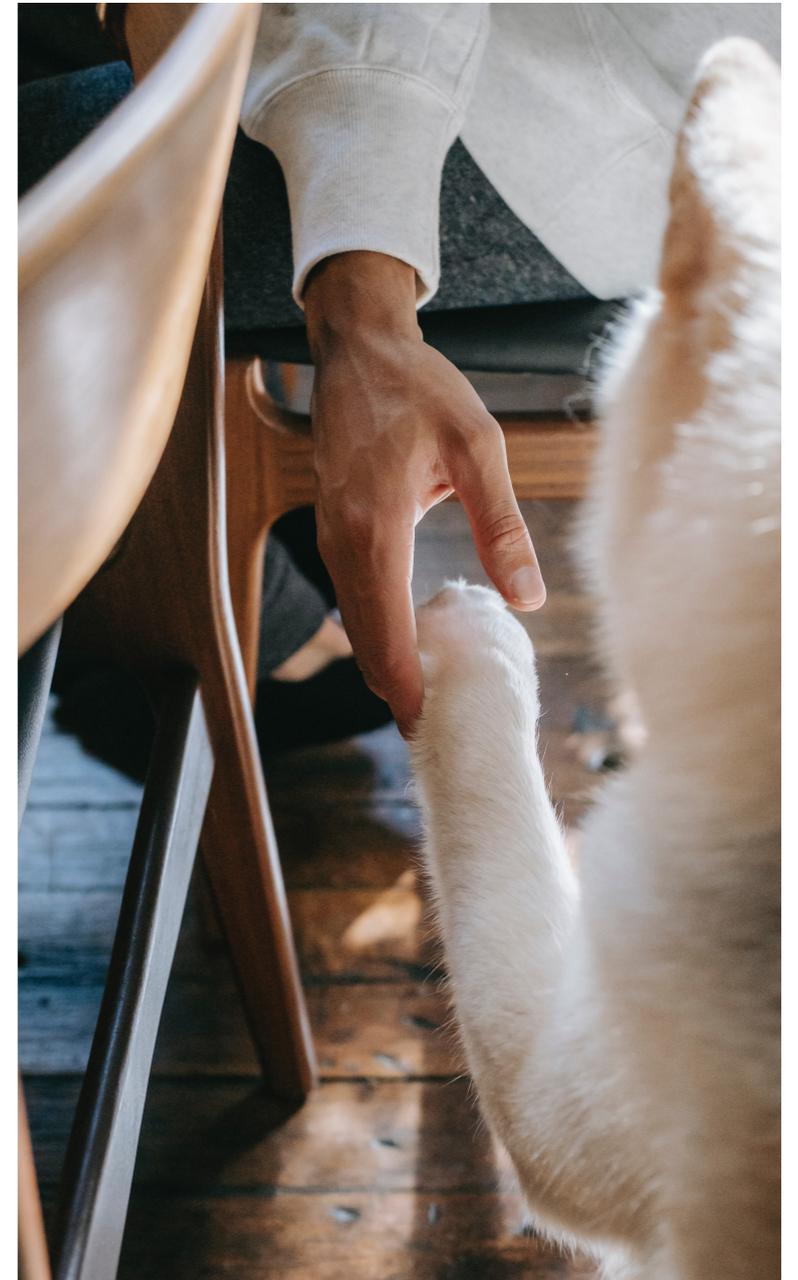
遭受到意外驚嚇，突然失去親友，或者聽到意外的悲劇，一般人都會容易出現下列的心理反應：

- 不敢相信：半信半疑，怎麼可能？一定弄錯了！好像在做夢
- 滿腔憤怒：生氣，想要追究責任，責怪他人
- 心存盼望：求神問卜，祈求奇蹟，和上天討價還價，企圖挽回
- 憂鬱自責：悲慟難捨、沉重灰心、懊悔無奈、遺憾惋惜、哭泣失眠、內疚羞愧

透過彼此關心、陪伴和接納，可以讓多數人逐漸可以接受現實，調整好心境。除了可能的心理不舒服外，也可能會開始出現一些生理症狀：

- 經驗重現：想起不愉快的回憶、作惡夢、浮現特定畫面等
- 逃避麻木：想要迴避相關的活動、地點、人物；感覺麻木；疏離感等
- 情緒緊張：難以入睡、心神不寧、容易受驚嚇等

這些心理反應跟生理症狀，都是一般人遇到重大事故時會有的感受，通常會在幾周內出現並且自然改善，不會長久影響到生活。在這段時間，除了把自己照顧好，也可以讓周遭的親友知道其實彼此都有一樣的感受，不用太過操心。





@Septimiu Lupea

什麼時候需要專業協助？

- 上述的身心反應超過一個月仍然覺得不適
- 覺得自己的生活跟學習大受影響，無法靠自己調適

四個安心也安身的技巧：信、運、同、轉

有時候，我們雖然並非當事人，但也會受到情緒的感染，也有可能替代性地出現上述四種反應。你可以把「信、運、同、轉」這句口訣送給需要的人，互相提醒，讓彼此安心。

- 信仰：不論是哪一種信仰，拜拜、禱告、收驚、求平安符，透過儀式感，幫助我們重拾對於生命的穩定感
- 運動：什麼運動都好，讓自己喘喘氣、流點汗，把壓力排出體外
- 同伴：和家人、朋友、同學、寵物一起聚聚、聊聊自己的擔憂或是心情，有紓解跟整理的效果
- 轉移：找事情做，不管是學習、興趣或娛樂，讓自己有一個專注的目標，暫時把煩惱放下，越想越煩

如果有上述的狀況，學校有以下方式能幫助您或同學一起度過難關

- 與學校心輔中心預約初談，或是直接至心輔中心尋求協助（法律學院學生可聯絡洪千惠心理師，電話：02-3366-2181轉234）
- 法律學院/社科院心輔室的電話諮詢：02-3366-8300#55676
- 臺大關懷專線（24小時）：02-2717-1995
- 保健中心身心科門診：02-3366-2176
- 校安中心24小時電話：02-3366-9119
- 學輔中心專員王培根，也會於1月3日至14日間，平日每天早上09：00~12：00 於霖澤館外第五會議室駐點，只要門上掛牌顯示「請進」都可以直接進來聊聊。或透過信件與專員另約時間：wangpeiken@ntu.edu.tw