

安心文宣（校園危機事件通用版）

此刻有你真好

幫助親友走出意外陰影

遭受到意外傷亡或驚嚇，突然的喪親（友）之慟，或者目睹悲劇性的畫面，我們常會出現一些特別的身心反應，請你留意一下受驚嚇的親友，可能會有下面的失落反應：

- ★「不」敢相信——感覺失真，半信半疑，怎麼可能？一定弄錯了！好像在做夢？
- ★「滿」腔憤怒——怨天尤人，怪救難或醫療人員太慢、怪學校或老師疏失，怪老天不長眼。
- ★「心」存盼望——求神問卜，祈求奇蹟，和上天討價還價，企圖挽回，不願放棄搜救。
- ★「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。

這些失落反應都是人之常情，但透過彼此關心、陪伴和接納，可以讓多數人逐漸從「接受現實」進而走到「改觀轉念」的心境。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，所以請你照顧好自己，也關心身邊的親友、同事或學生最近是否有出現下面這些創傷反應？

一、「驚」驗重現：

- 驚心的畫面或想像歷歷在目、不時浮現聲音、氣味或觸覺揮之不去。
- 做（惡）夢。
- Flashback--被勾起原已遺忘的痛苦回憶。
- 被相關人、事、物、時、地勾起回憶，身體或心情痛苦（觸景傷情，睹物思人，每逢佳節倍思親）。

二、逃避麻木：

- 逃避相關的念頭、感受或談話。（不願再提）
- 逃避引起回憶的活動、地方、人物。（繞道而行、甚至搬家轉行）
- 重要情節想不起來，甚至失去記憶。（心因性失憶）
- 對重要活動不想參加。
- 疏離他人。（自我封閉）
- 情感侷限。（兩眼無神，神情木然）
- 對未來（事業、婚姻、小孩、壽命等）悲觀絕望。（萬念俱灰）

三、神經過敏：

- 難以入眠或熟睡。
- 暴躁，易怒。

- 心思無法專注，心神不寧。
- 過度警覺。（如臨大敵，人人自危；風聲鶴唳，草木皆兵）
- 反應過度，容易嚇一大跳。（有如驚弓之鳥）

台灣人在遭逢親友意外死亡時，通常還會出現以下的本土化反應。

四、靈異事件：

- 怕黑，疑神疑鬼，害怕或感覺死者回來，或者夢見死者（託夢）。
- 被「煞到」、「沖犯到」，急性的身體不適。
- 把外物（照相機、麥克風、燈光、車門等）故障，解釋成鬧鬼。
- 彷彿聽到怪聲、看到白影、聞到氣息、認為東西被動過。
- 把諸事不順歸因於死者作祟，要求作法超渡或燒金紙。

這些創傷（驚嚇）後壓力反應，同樣是「人同此心，心同此理」，短期內並非病態。多半會在幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。所以你可以趁機幫親友「正常化」：「難怪你會覺得（這樣）或（那樣）……其實不只是你，別人多少也會。」「沒關係，我也一樣，他也一樣，大家都有這種反應。」

安心四寶，「收驚」專用

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」= **信仰**：不論是否有宗教信仰，有時候上寺廟拜拜、求護身符、或集體禱告、望彌撒等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義，逢凶化吉。

☺「運」= **運動**：從事運動，讓自己喘喘氣和流流汗，跑步、打球或瑜珈，把壓力賀爾蒙排出體外。

☺「同」= **同伴**：和家人、朋友、同學、寵物互相陪伴、連繫，不要離群索居，封閉自己。一起把擔憂和慶幸都說出來，有紓解和整理的效果。

☺「轉」= **轉移**：找事情做，不管是勞力或勞心。可以寄情於平日的學習、興趣或娛樂，這樣才能暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖，越陷越深。

除此之外，也建議大家好好休息、保重身體，下面是幾個小提醒：

- ♥ 注意均衡的飲食和維持穩定正常的作息。
- ♥ 避免熬夜，夜間少喝咖啡、濃茶，以免失眠更難受。
- ♥ 避免重複瀏覽相關網路訊息及新聞。
- ♥ 和家人、朋友、同學互相支持及陪伴。

什麼狀況需要專業協助？

雖說大部份的人在事件過後應該會慢慢恢復常態，不至於嚴重影響生活，但也可能會有
人反應特別劇烈，需要我們關心，以下屬於「高關懷群」，可能會出現的情況包括：

- 一、「經驗重現」、「逃避或麻木」、「神經緊繃」太久或太強，影響到生活或工作。
- 二、過度怨天尤人、憤恨不平、衝動，甚至威脅報復他人。
- 三、過度理性好強，壓抑情緒，或是變成工作狂，卻常生病或生氣。
- 四、為了麻醉自己，有些人會濫用藥物，借酒澆愁，少數人甚至會有家庭暴力或虐待行為。
- 五、性情大變，對人性或自我失去信心，與人過度保持距離，退縮孤立。
- 六、變得神情木然，精神恍惚，甚至失魂落魄，有如行屍走肉。
- 七、過度羞愧、歉疚或自責，有強烈罪惡感，甚至有輕生念頭。
- 八、變得自暴自棄，自甘墮落，反而暴露於再次受創的危險，或重演悲劇。
- 九、消沉喪志，蓬頭亂髮，面容憔悴，令人擔心罹患「憂鬱症」。
- 十、一朝被蛇咬，十年怕草繩——衍生對某些人、事、物、時、地的「畏懼症」。
- 十一、變得緊張兮兮、杞人憂天，凡事戒慎恐懼，疑似「廣泛性焦慮症」。
- 十二、忽然呼吸不過來，害怕窒息或昏倒，換氣過度或恐慌發作。
- 十三、過去有驚嚇經驗或喪親傷慟的人，也可能被勾起痛苦的回憶，不能自己。
- 十四、經常睡不好，或長期失眠、作惡夢。

假如你注意自己或身邊的朋友出現以上的狀況已經超過好幾個星期，影響了學習和生活，
不知如何是好，請與各校輔導處(室)聯繫，我們可以提供相關協助給你。