

# 安心五寶

黃龍杰臨床心理師編寫

在經歷了這次事件後，有些人可能會有一些身體上或心理上的反應，像是身體感覺到全身無力或有胸悶現象，有時覺得思考變差、做事變慢，情緒上感覺憂慮不安、驚嚇害怕甚至覺得迷惘無助，有的人行為上出現容易做惡夢、注意力不集中、容易受驚嚇等反應。

這些反應都是正常的，我們可以透過彼此關心、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」。所以請你學習照顧自己，也關心身邊的家人、親友或同學、同事。

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過多情緒反應。你可以把「信、運、同、轉、改」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，有時候到寺廟拜拜、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。

☺「運」＝運動：多運動、跑步、打球或做瑜珈，讓自己喘喘氣和流流汗，可以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，不要封閉自己。一起把擔憂和慶幸說出來，有紓解和整理的效果。

☺「轉」＝轉移：找事情做，不管是勞力或勞心。可以把重心放在平日的學習、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。

☺「改觀」＝改變觀點：逆向思考，往好處想，「這可能是佛菩薩給我的考驗吧！」，「人生苦短，要珍惜身邊的人！」。

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。

不過如果你注意到自己或身邊的朋友出現身心不適的狀況已經超過好幾個星期，且已影響了生活、學習或工作，建議你與家人和信任對象反映，也可尋求輔導處(室)、心理諮商資源協助。