

安心文宣（校園危機事件通用版）

親愛的○○高中（國中、國小）全體師生：

○天（前）我們學校發生的○○○○事件，大家可能多少都受到影響，因為當我們面臨生離死別，本來就可能會有一些失落反應，透過文宣想跟你分享並學習如何照顧自己，或當有需要時，也可用來協助身邊的人。

這些失落反應（引用自 Kubler-Ross, 1969）包括：

- 「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，責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」。當然，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，例如：睡不著、吃不下等，所以請你學習照顧自己，也關心身邊的親友、同事或學生。

安心五寶 -

接下來與你分享的「安心五寶」，想協助你學習從「接受現實」走到「改觀轉念」：

- 「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。

- 「運」＝運動：多運動、跑步或做瑜珈，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，如：「這可能是老天爺給我的考驗吧！」，「人生苦短，要珍惜身邊的人！」

除此之外，建議大家這陣子要好好休息，保重身體，注意營養和睡眠。不要熬夜、盡量避免喝酒，晚間要避免喝咖啡、濃茶，別吃太多甜食，因為這些飲食可能會讓人更亢奮、焦躁、導致失眠。

什麼狀況下，需要專業協助？

多數人在事件發生後，通常會漸漸恢復常態，不至留下嚴重後遺症，影響生活、學習、工作或社交能力。甚至有些人曾經一事、長一智，心理有所成長，學會新的適應技能和態度。

不過也有少數人可能留下後遺症，影響生活好幾個月，甚至好幾年，這些「高關懷群」值得你我幫忙留意，適時轉介輔導老師或專輔人員。

「高關懷群」可能會出現的情況包括：

- 「《驚》驗重現」、「逃避疏離」、「神經過敏」的反應可能影響到生活、學習或工作，導致疑似「創傷後壓力症候群」。
- 重新經歷以前的傷痛經驗（flashback）。
- 經常睡不好，或長期失眠、作惡夢。
- 過度怨天尤人、激動、憤怒、不平、怨恨、衝動，甚至威脅報復他人。

- 過度羞愧、歉疚或自責，有強烈罪惡感，甚至想自殺謝罪。
- 變得自暴自棄，自甘墮落，自我折磨或醉生夢死。
- 一朝被蛇咬，十年怕草繩——衍生對某些人、事、物、時、地的「恐懼感」。
- 變得冷漠壓抑，神情木然或精神恍惚，凡事逃避，甚至慣性失憶。
- 對人性或自我失去信心，與人疏離，退縮孤立，躲進自己的世界裡。
- 消沉喪志，蓬頭亂髮，樣貌憔悴，憂鬱傾向明顯。
- 萬念俱灰，想走上絕路，一死了之。
- 變得緊張兮兮、杞人憂天，凡事戒慎恐懼，疑似「廣泛性焦慮症」。
- 忽然呼吸不過來，害怕窒息或昏倒，換氣過度或恐慌發作。
- 為了麻醉自己，濫用藥物、借酒澆愁，或對網路、性愛等沉迷。
- 衍生暴力衝突或虐待他人。
- 過度理性好強，壓抑情緒，或變成工作狂導致常生病或生氣。

假如你注意到自己或身邊的朋友出現以上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。

學校： 輔導處（室）聯絡人： 電話：

時間：週一至週五 08：00－17：00 年 月 日