

安心文宣（校園危機事件簡約版）

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，因為當我們面臨重大事故，本來就可能在生活及心情上產生壓力反應，希望透過這份文宣幫助你學習如何照顧自己，也可用來協助身邊有需要的人。

這些壓力反應包括：

- ▶情緒方面：驚嚇害怕、悲痛難捨、脆弱無助、難以接受、內疚、沮喪、恐懼、迷惘、慌亂、震驚、氣憤、躁動、擔憂不安。
- ▶身體方面：感覺全身無力、頭痛、胸悶，吃不下、睡不著、噁心想吐，全身緊繃、發抖，感覺聲音或氣味揮之不去。
- ▶行為方面：言行反常〈如：哭泣、語無倫次、坐立不安、異常嬉鬧等〉、最驚心的畫面歷歷在目、自責、指責別人、作惡夢、容易受驚嚇、變得對外界敏感、注意力不集中。
- ▶認知方面：怨天尤人、失神健忘、猶豫不決、思考變差、做事變慢、過度警覺或失去警覺。

上述的壓力反應包含心理上的不舒服，也有生理症狀，這些都是人之常情，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」。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」，是要協助你學習從「接受現實」走到「改觀轉念」：

- 「信」=信仰：不論是否有宗教信仰，有時候去寺廟拜拜、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，試著一起把擔憂和慶幸說出來，有紓解心情的效果。
- 「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，建議大家好好休息，保重身體，注意營養和睡眠。不要熬夜、儘量避免吃太多甜食或刺激性飲料，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。甚至有些人會經一事、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影響生活好幾個月，甚至好幾年，導致疑似「創傷後壓力症候群」。

假如你注意到自己或身邊的朋友出現壓力反應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，也可尋求學校老師或輔導處(室)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