

安心文宣

2016年2月6日南台灣的大地震，造成令人心痛的災情，勢必對台灣人民造成心理衝擊與創傷，也喚起對於921地震的恐懼陰影。無法預期的災害事件打破了我們對生活環境的安全假設，我們也會產生許多對該事件的情緒感受與對自身安全的擔憂。

在這不幸的事件後，請讓我們彼此安慰、照顧，共同承擔並度過這危難的時刻。我們可以試著從下列幾件事情開始：

一、冷靜地觀看電視新聞媒體並保持覺醒

在遇到難以預期的事件時，人們會傾向蒐集各種資訊，以確保自身安全，但過多的資訊未必能化解我們內心的不安，還可能會激化我們的憤怒、無力，請大家觀看電視新聞媒體與相關節目時，能夠保持冷靜、覺醒的態度，以免產生替代性的創傷（驚嚇）反應。

二、關心身邊的親朋好友

雖然大家對事件的感受與想法不盡相同，但某些情緒是相通的，請讓我們彼此安慰、照顧，提供安全感與情緒支持，重建對這個世界的信心，共同承擔並度過這危難的時刻。

三、若您周圍的親朋好友出現以下反應，亦請您特別留意(黃龍杰心理師)

- 1、「驚」驗重現：(1)心驚的畫面歷歷在目，不斷浮現，聲音或氣味揮之不去；(2)被惡夢糾纏；(3)被人、事、物、時、地勾起回憶，觸景傷情，睹物思人，身心痛苦。
- 2、逃避或麻木：(1)避而不談，甚至想搬家轉行，遠離傷心地；(2)選擇遺忘，甚至失去記憶；(3)自我封閉，疏離他人；(4)壓抑情感，甚至變得麻木不仁；(5)對未來悲觀絕望。
- 3、神經過敏：(1)難以入眠或過度熟睡；(2)暴躁易怒，甚至發生衝突或暴力事件；(3)無法專注，心不在焉；(4)心神不寧，坐立難安，容易受驚嚇；(5)人心惶惶，議論紛紛，生怕動輒得咎。
- 4、台灣人在遭逢親友意外死亡時，偶而還會出現以下特有的本土化反應，例如：(1)怕黑、怕鬼、害怕或感覺死者回來，或者夢見死者(託夢)；(2)把故障原因解釋成靈異事件；(3)覺得自己聽見、看見或聞到什麼；(4)把身體不適或諸事不順歸因於死者作祟，要求作法超度或燒金紙。

以上的身心反應，可以說是人之常情，短期之內絕非病態。十之八九，應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響生活。所以您可以趁機幫親友「正常化」—「你會有這樣的感覺、想法都是很自然，很常見的。」「我也一樣，他也一樣，大家多少都相同。」

四、安心四法(黃龍杰心理師)

您可以把「信、運、同、轉」這句口訣送給受驚的人，當作吉祥話。

- 1、**信**仰：燒香、求護身符、或集體禱告等，能重拾對上天的信賴和人生的意義，逢凶化吉。
- 2、**運**動：讓自己喘氣流汗，或練氣功、刮痧等體能保健，把壓力賀爾蒙排出體外。
- 3、**同**伴：和能讓你安心的人在一起，最好可以把擔憂和慶幸都說出來，有紓解和整理的效果。
- 4、**轉**移：要有事做，不管是勞力或勞心，這樣才能暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖。

如果上述狀況持續超過數週，請主動尋求協助。身心科、心理諮商所、心理治療所、張老師、生命線…等機構，都可以協助您渡過這段難熬的時期。祝福，天佑台灣。