

安心●祝福●愛的叮嚀

諮商衛保中心關心您

因應期中考週之壓力，加上近日疫情確認數不斷攀升，整體大環境瀰漫於變動及緊張的氛圍中，情緒相對敏感的同學可能也因此易受到影響，出現擔憂與害怕反映，而造成飲食、睡眠等生活變化，因此，我們想提供同學們一些方法，幫助大家更能覺察到自己的狀況，以安頓收到訊息可能帶來的影響，並於需要時尋求專業協助，諮商衛保中心很歡迎大家前來與我們聊聊。

通常在短時間面臨大量訊息及壓力事件時，可能會出現以下的急性壓力反應(Acute Stress Reaction) 或壓力事件後反應 (PTSR, post-traumatic stress reaction)，下列反應，可以說是人之常情，短期內並非病態。十之八九，應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。

靈異經驗 <ul style="list-style-type: none">● 怕黑、怕鬼或者做惡夢● 把外物(3C產品、燈光、車門等)故障，解釋成靈異事件● 彷彿聽到怪聲、看到白影、聞到氣息● 手麻頭痛反應等	解離症狀 <ul style="list-style-type: none">● 主觀感覺麻木、疏離或沒有情緒反應● 對環境認知能力減少● 失去現實感● 失去自我感● 無法回想起事件的重要部分等● 重要事情想不起來甚至失去記憶	「驚」驗重現 <ul style="list-style-type: none">● 反覆做惡夢● 出現錯覺，或有如再次身歷其境● 事件持續被再度體驗，驚心的畫面歷歷在目，不時浮現聲音或氣味● 被相關人事物時地勾起回憶，身體或心情痛苦
逃避壓力回憶 <ul style="list-style-type: none">● 逃避引起回憶的活動、地方、人事物	神經過敏 <ul style="list-style-type: none">● 難以入眠、難以熟睡● 反應過度，容易嚇一大跳● 心思無法專注，神不守舍● 暴躁，易怒● 專注力不良	負向觀感 <ul style="list-style-type: none">● 對自己或世事都變悲觀、自責或怨天尤人● 難以自拔地感到驚恐、羞愧、悲哀等● 以前的重要活動不想參加● 疏離他人

您可以採用下列「安心五寶」來自助或助人，慢慢即可恢復平常心。

「安心五寶」：信、運、同、轉+改觀	
自我調適之道：對事件當事人及身邊的親友都適用	
「信」=信仰	禱告、唱詩歌、望彌撒，或參加法會、念佛禪修等，從信仰中獲得支持，重拾人生的意義。
「運」=運動	跑步、爬山、游泳等，讓自己喘氣流汗，也可以幫老人家刮痧、推拿穴道、按摩腳底，把壓力賀爾蒙排出體外。
「同」=同伴	尋求社會支持和親密關係(親情、友情、愛情)，不要封閉自己。最好把擔憂和慶幸都說出來，有助紓解和整理情緒。
「轉」=轉移	要找事情做，或出去走走。無論是工作或娛樂，都可以轉移注意，轉換心境。不要鑽牛角尖，陷入憂鬱。
改觀=改變觀點	在逆境中逆向思考，往正面想。「人生無常，更要把握當下，及時行動。」「要惜福，並珍惜身邊的家人朋友。」

★★如果上述的壓力反應已影響日常生活超過二週、或已超出您能夠承受的負荷時，建議您務必要尋求身心科醫師或諮商師協助，或是與導師聯絡尋求協助。

相關醫療及社福資源

- 張老師基金會輔導專線 1980
- 24 小時新北市國際生命協會專線直撥 1995
- 24 小時免付費安心專線 0800-788-995
- 呂旭立文教基金會(02)23639425
- 馬偕協談中心(02)2531-0505、(02)2531-8595
- 台北市觀音線協會「心理協談專線」02-8787-3072
- 台北市社區心理衛生中心(02)33936779 轉 10
- 淡水區衛生所社區心理衛生中心(02)26215620 轉「心衛中心」

有任何心情想分享討論諮商衛保中心大門永遠為你敞開

親赴謙遜樓一樓諮商衛保中心、來電分機 1231,1233,1234,1235,