

發生事件之後人心不安，如何調適？

文章整理/專任輔導教師 陳宇君、陳俐玟

這些日子以來，國內驚傳天災與人禍等不幸事件，震驚社會，生活充斥著既傷心又擔憂的氣息。電視 / 媒體 / 社群網站持續放送，該如何是好？

也許現階段，各位面臨著社群網站傳送事發影片與照片，新聞媒體不斷撥放當事人悲痛的訊息，或是反覆傳播事件的詳細過程，但在這樣的環境中，若我們過度在意、容易增長不必要的恐懼、帶給自己與身邊的人心理壓力，讓社會不安情緒被擴大與渲染。

我們可以做的是，和師長或家人討論這件事，正確理解主要事件本身、而非事件細節的內容，多關懷彼此的心情，若發現親友有異狀，提供陪伴協助度過難關，若有嚴重影響日常生活(如：吃不下、睡不好等持續兩週以上)建議找可以信任的師長、或到輔導處找老師談談。衛福部也設置安心專線 0800-788-995，提供 24 小時免費心理諮詢及心理支持服務。

對於自身的安全，了解自己目前的狀態，除此之外也應當學習自我保護的方法，提高自保意識，如有陌生人突然貼近，應提高警覺。

自我保護，怎麼做？

不管是面對天災或是人禍，在現場當下最緊急的動作有幾項：

一、保護要害：人體要害分別在頭與身體軀幹部位，當發生天災或人禍時，若當下有餘力，盡可能用身邊物品(如書包、外套)或四肢保護這幾個部位。

二、攜帶防身用品：如哨子、防狼噴霧器等，放在隨手可取得的口袋或背包外袋。以便不時之需。面對人禍時避免被害、面對天災時也可透過哨子協助救援。

三、降低耳機音量：使用手機、音樂撥放器插上耳機聽音樂或看影片已蔚為流行，但當我們過度專注時容易忽略周遭環境警訊。讓耳機保持在能感知外界變化的音量，以免聽不到腳步聲、汽機車行駛聲與喇叭鳴笛聲或他人的提醒等。

四、保持警覺：陌生人靠近，退後保持雙腳一前一後，側身避免正面要害暴露，方便逃跑與行動。而當地板震動等可能是天災的跡象出現時，也先留意四周環境，注意逃生路線等。



若緊急狀況真的發生了，我們該怎麼辦？

- 一、保持堅強的態度：盡可能表現出鎮定的樣子。
- 二、找人合作：在事件發生當下，與身邊熟悉或陌生的人合作，可以展開更大的力量。
- 三、不要逞強：沒有受過專業的訓練，千萬不要逞強去做一些成功率低的行為，造成難以控制的後果。



也許面對這段時間以來的天災人禍，各位也從震驚到麻木，有些人也許已經開始感受到與自己無關，但也有些人可能還是對事件很在意，而現階段我們最需要的是回到自己日常的生活，但又能從中學習到自我照顧與保護，以及關懷身邊的親朋好友。當我們將對台灣的祈禱與祝福化為實際的行動：關懷土地與人時，台灣也會變得更好。

資料來源:文章改編自【華人健康網 記者駱慧雯／台北報導】女童斷頸案後人心不安，如何調適？

<https://www.top1health.com/Article/37398>

圖片來源：<https://www.facebook.com/simpleinfo/photos/a.495766270599485.1073741877.407559902753456/495766330599479/?type=3&theater>

