



臺鐵列車事故影響下，自我的身心照顧 --

以國立臺灣大學學生心理輔導中心的一封信為例

國立臺灣大學學生心理輔導中心提供

各位老師、各位同學、各位同仁大家好：

4月2日的臺鐵列車意外事件，讓大家都感到震驚，其可能引發我們內在的恐懼、不安，也可能出現一些特別的身心反應。面對恐懼或不確定時，我們如何照顧自己，或陪伴身旁的人一起面對因應？學務處心輔中心分享以下幾點建議：

◆ 減少重複觀賞相關影片與相關新聞：

媒體不斷播放相關新聞，易引發內在的不安與恐慌。若你有此反應，建議避免重複觀看相關新聞影片，降低影像殘留腦海導致失眠、不當聯想、不安或恐慌的情況。

◆ 情緒抒發：

「情緒無罪，表達因應要有方法」。面對與接納自身的情緒是重要的，不要否定或壓抑情緒。情緒需要的不是被解決，而是被了解。可與信任的親友、老師、同學們分享目前的情緒，透過對話整理自己。可以花一些時間，聊聊對此事件的理解與感受：「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」

◆ 生活安定小撇步：

◎恢復原來的生活作息，均衡飲食減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。

◎選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如象徵平安的物件、祝福的語句，以平穩心情。

◎將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，和親友、好友們一起做些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。

期中考將近，這段時間，誠摯希望大家以最適合自己的方式來因應感受與需求，或彼此陪伴，以迎接新的一天。若超過一個月都無法消除負向感受，持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等，且已造成作息與心情上影響，建議向家人或信任的對象反映，也可尋求包括心輔中心的校內外服務資源協助。