

安心文宣

近日台鐵 408 太魯閣號出軌意外釀成多人死傷，不論是從新聞中看見怵目驚心的畫面或經歷該事件，不免讓我們心中感到擔憂與悲傷。

我們有可能會出現以下的身心壓力反應：

1. 搭乘交通工具或類似情境時心有餘悸，擔心再次發生。
2. 搭乘交通工具時感到害怕、對週遭人事物非常警覺、難以自在放鬆。
3. 事件相關的畫面不斷地在腦海中浮現，揮之不去。
4. 經常半夜驚醒或噩夢連連，作與此事件相關之噩夢。
5. 對生命感到無望、憂心。
6. 心情感到鬱悶、緊張、焦慮感升高，或比以前更易生氣。
7. 生活狀況：出缺席不穩定、恐懼上學或上班、早上爬不起來、嗜睡、注意力不集中、少話、對喜歡的事情漸失興趣。
8. 兒童可能會以退化行為依賴大人，像是咬手指、像小嬰兒哭鬧；或出現身體症狀，像頭痛、噁心等；或因依賴、缺乏安全感而懼學。有些孩子可能突然很安靜、懂事、成熟。

上述身心壓力反應，其實都是經歷重大事件後「很正常且典型」的反應，

您可以這麼做：

1. 儘量少再接觸與事件相關的報導。
2. 生活作息規律、飲食均衡、多運動。
3. 找信任的朋友、師長及家人聊聊，紓解心情。
4. 透過自己的宗教信仰獲得支持和平靜。

如果您或孩子的身心壓力反應，超過一、兩週以上，

您可向學校輔導處(室)、學生輔導諮商中心及當地社區心理衛生中心諮詢。

請一起為自己及孩子照顧好彼此的身心狀況，找到最適合的方法來度過這段時間，共同陪伴與祝福需要的人。

桃園市學生輔導諮商中心 陪伴您一起度過

