

# 為自己尋找心安・平安的角落

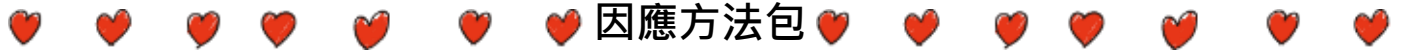
親愛的均一家人們好：

近日發生太魯閣號重大交通意外事故，或多或少都可能對自己的心理產生衝擊。由於媒體延續此事件衍伸許多相關報導，甚至不斷重播現場畫面、救援細節，甚至後續的調查進度等，不論我們是被動或主動的心態，似乎從各種途徑都能接收到這些資訊。

為了避免產生替代性創傷反應，鼓勵大家可以一起做點行動，讓生活的比重恢復平衡！

※這陣子有以下身心反應是正常的：

容易到驚嚇害怕、擔憂、感嘆、搭火車時感到不安、指責他人（怨天尤人）、特別想一個人或找人陪伴（訴說）等。倘若這樣的狀態持續影響你一個月以上，且已嚴重影響到自身的學業、工作、家庭或感情生活，就需要考慮尋求專業的心理資源協助。



## 情境一：

如果你是很想或不斷地需要找人訴說的人……

- 請練習為自己踩下煞車，安排一些活動、繼續完成本來就有的工作任務，逐漸帶自己回到原有的生活節奏。
- 謝謝願意聽你說的人，關注自己不安的同時，也多留點心，覺察他人的狀態，適時為這個話題畫下句點。

## 情境二：

如果你是聽他人訴說、安撫他人的人……

- 請練習為自己設下停損點，謝謝對方對你的信任，適時告訴對方你想轉換話題的需要，放心地為自己的生活任務而忙。
- 就你對對方的了解，帶領他轉移焦點，鼓勵他嘗試進行不同的活動，或善用專業的心理輔導資源。

## 情境三：

如果你身邊的人，會不斷轉發相關訊息，電視新聞常轉到有關的新聞……

- 你可以有禮貌的已讀他，再回個貼圖，表達你對他訊息的承接，但不詳細點閱內容。
- 跟對方分享你最近想買的東西、吃過的美食、看過的電影、聽過的音樂……非常有藝術的句點他的話題。

## 情境四：

如果對方是離這個事件很近的人，或者受這個訊息影響很深，你可以……

**免費資源：**各縣市社區心理衛生中心、張老師專線（撥打 1980）、生命線（撥打 1990）、衛福部 1925 安心專線、衛福部 1957 福利諮詢專線

**付費資源：**各縣市心理諮商所、醫療院所

**離你最近的資源：**學校輔導室（家長諮詢/學生輔導/教師支持）

