

給均一家人們的一封信

親愛的均一家人們好：

近期因大專院校發生多起自殺事件，媒體更延續此議題衍伸許多相關報導，連帶地讓人不自覺擔心社會是否生病了、現代的人到底是怎麼了、是不是哪裡做錯了、對這樣的事情我該作何反應等困惑，但也有可能我們選擇跟這樣的話題保持距離，過好自己的日子……不論現在的你身處在什麼樣的狀態、有什麼樣的感覺，我們想邀請你，持續地保有你原有的生活步調，從照顧自己的心情做起！


這封信的到來可能會讓你感覺突兀，但學校存在於社區之內，同學、家長與老師亦身處在這個社會之中，對均一而言，想透過這封信與大家說說話，並藉由文字提供學校可回饋給大家的心理健康資源，成為可以運用在自己身上或成為關懷他人的裝備。

聽聞到生命攸關的訊息，你可能會有的身心反應

- ✚ **【生理】** 吃不下、睡不好、做惡夢、頭痛、胃不舒服、胸悶、全身緊繃等等。
- ✚ **【心理】** 驚嚇害怕、擔憂不安、怨嘆感慨、容易緊張或大發脾氣、猶豫不決等等。
- ✚ **【行為】** 掉淚、自責、指責別人（怨天尤人）、坐立不安、拼命做事、不想講話（或拼命想找人講話）、離群索居（或特別想找人作伴）、借酒澆愁、抽煙、發呆等等。

以上是任何人聽聞生命攸關訊息時可能會出現的狀態，每個人的程度不一，甚至沒有上述反應都是有可能的，這些文字是協助你正常化看待自己的狀態。然而，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。

自我照顧小秘訣

- ✚ 了解自己的資源與限制：你可以決定與這個事件保持多少距離，專注做你覺得重要的事。
 - ✚ 清楚自己與此事件的界線：我們不是當事者，許多事件當中的轉折與故事，難以透過猜測、推論去了解全貌，安住在自己眼前的任務與生活，照顧自己優先。
 - ✚ 建立個人支持系統：當你感覺到自己受到衝擊，你可以找個信任的人說說你的感覺（但別評論事件，那只會讓自己更難受）。
 - ✚ 適時放鬆自己與抒發工作壓力：找個適合、喜歡的方式為自己充電。
 - ✚ 練習自我內心觀察，以進一步做好情緒照顧。
- 

當他人談及相關話題時，如何回應

- ✚ 澄清資訊：可以確認對方問問題的背後是好奇、擔心或恐懼等情緒，協助自己判斷如何給予適切的回應。
- ✚ 別陷在無法解答的問題中：面對社會發生的騷動，人們難免感到好奇與關心，想了解到底發生了什麼事。你可以誠實且實際地承認這個問題的存在，無須嘗試去給答案與評斷，反倒藉由這個問題關心對方發問的狀態，轉移他對事件的好奇。
- ✚ 建立初級預防觀念：當身邊的人嘗試談論這起事件時，你們可以藉此聊聊如何在生活中採取行動，營造友善接納的互動氛圍。

面對他人談及或思考自傷議題時，你可以這麼做

- ✚ 【傾聽】傾聽他的目前所遇到的難處，同理他、不評斷、不直接建議。
- ✚ 【冷靜回應】不過度的反應，穩定的接收它傳遞的訊息，會讓對方感覺你是安全穩定的。
- ✚ 【尋找資源】告訴對方你的在乎，邀請他一起尋找資源（參考「心理健康資源小站」）。

心理健康資源小站

- ✚ **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）、董氏基金會（撥打 02-27766133 轉 21~25）、學校輔導室（家長諮詢/學生輔導/教師支持）
- ✚ **付費資源** 各縣市心理諮商所、醫療院所

均一國際教育實驗高中輔導室

