

左營高中地震後安心文宣

親愛的老師、家長與同學們：

111年9月17日晚上花東地區大地震，直至昨晚仍感受到大大小小的餘震，面對突如其來的天災發生，我們多少都會感到驚慌與不安。

在重大災害發生後，新聞媒體透過各種管道持續報導地震相關的消息，會一直關注新聞是正常的反應，但是「過度關注」可能會讓我們更加擔心或時刻感到緊繃，反而引發更多的恐懼情緒。以下是地震後可能會出現的情緒與反應，幫助老師、家長與同學們覺察自己現在的狀態：

一、**「驚」驗重現**：感到震驚，被突然發生的地震嚇到，擔心會持續發生。

例如：持續做惡夢、腦海浮現地震的畫面、擔心住處是否安全。

二、**「逃」避麻木**：逃避地震相關的消息，避免自己被悲傷的事件影響。例

如：對事件相關的新聞漠不關心、避而不談類似的話題。

三、**神經「敏」感**：無法專注於眼前的事物，對於些微的變化與波動十分敏感，容易嚇到且膽戰心驚，例如：不敢入睡、人心惶惶。

短期內會產生以上的心理狀況是很正常的，通常會在兩週到一個月內會自然恢復心理平靜。在這段時間內，我們可以做些事情來幫助自己與身邊的人度過焦慮的情緒，提供以下方式供您參考：

一、**主動分享**：主動關心重要他人並主動聊聊心中的想法與擔心。分享彼此的心情、找到普同感，試著說出來能讓情緒有所出口。

二、**留意身心**：覺察自己和重要他人的身體是否不舒服，心裡是否還想著這幾天的害怕，觀察身心的變化，有需要的話適時求助專業的資源協助。

三、**紓解壓力**：保持例行性且規律的作息，找時間去運動或是做一些能讓自己放鬆的小事情，轉移注意力並專注在別的事情上。

四、**減少刺激**：減少持續或反覆觀看手機及新聞的頻率，減少焦慮感來源。

五、**增加保護因子**：多與重要的家人或朋友電話聯繫或視訊通話，增加關係間的互動可以提升安全感。

若有需要請適時求助，可撥打衛福部 24 小時安心專線 1925 或是與輔導室聯繫與諮詢

輔導室關心您

111.09.20