

## 此刻有你真好

日前校內發生學生不幸事件，與多人身心皆受影響。諮商輔導組很希望陪伴大家一起走過這段歷程，請您留意一下自己或身邊的同學是否有以下這些心理創傷反應：

1. **經驗重現**：可能觸景傷情、睹物思人、動不動悲從中來；也可能日有所思，夜有所夢；談到或想到這件事，就有如回到當時，又傷心難過起來。
2. **退縮麻木**：為了避免觸景傷情，可能不願回首，絕口不提，或者想遠離傷心地；甚至變得恍恍惚惚，麻痺冷感，覺得自己像行屍走肉。
3. **神經緊繃**：可能也會緊張兮兮，反應過度，如臨深淵，如履薄冰。動不動就為一點小事發飆，或和人吵架，晚上也難熟睡。
4. **靈異經驗**：可能感覺死者來託夢，彷彿感覺死者回來了，或有人會把身體不適或事情不順歸因於死者不滿，或把物品故障歸因於死者作祟。

以上的心理創傷反應，是「非常狀況下的正常反應」。多半會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。

## 自助助人錦囊

1. **與人連結**：找家人、好友、室友、同事，互相作伴、談心、通電或通訊，不要離群索居，封閉自己。
2. **動則得救**：打球、跑步、游泳、爬山、健行、踏青、練功、打拳，讓自己有機會喘喘氣和流流汗，把壓力賀爾蒙排出體外。
3. **轉移注意**：逛街、唱歌、跳舞、寫作、看電視或電影、看戲劇、上網聊天、玩遊戲，暫時把煩惱放空，重拾歡笑。（參考資料：黃龍杰、2008）

除此之外，建議保重身體，注意均衡的飲食和休息。避免熬夜、喝酒，晚間避免咖啡、濃茶或甜食，因為這些飲食可能讓人更亢奮、緊繃、更容易失眠。

# 什麼狀況需要專業協助

十之八九的人，事過境遷應該會恢復正常，不至於嚴重影響工作、學業和社交能力。不過也可能有少數人受創特別嚴重，反應特別劇烈，或影響生活超過好幾個星期，需要額外的協助。

- 超過一個月，經驗重現、逃避或麻木、神經緊繃、靈異經驗等部分症狀都還很明顯，甚至影響到生活或工作。
- 有類似喪親傷慟或驚嚇經驗的人，也可能被勾起痛苦的回憶，不能自己。
- 為了麻醉自己，少數人會濫用藥物，借酒澆愁，或發現怒氣於他人。
- 變得特別激動、憤怒、不平、衝動，甚至威脅報復他人。
- 過度羞愧、歉疚或自責，有強烈罪惡感，甚至想自殺謝罪。
- 一朝被蛇咬，十年怕草繩—對某些人、事、物、時、地長期逃避害怕。
- 失憶症—想不起來創傷事件相關的記憶。
- 變得精神恍惚，呆若木雞，甚至失魂落魄，麻木不仁，有如行屍走肉。
- 失去喜怒哀樂，對未來悲觀絕望，惶惶不可終日，連「收驚」也效果不彰。

倘若這些狀態已影響您的生活，請與我們聯繫。

☆諮商輔導組的地址在：活動中心二樓

☆諮商服務時間：8：30AM~9：00PM

☆諮商熱線：2736-8646

☆諮商預約網址：<https://sa.ntust.edu.tw/WebCounseling>

☆諮詢信箱：[talk2me@mail.ntust.edu.tw](mailto:talk2me@mail.ntust.edu.tw)

☆24小時免費校園安全專線：0800-695-995