

心靈花園--風雨生智慧 安撫身心靈

瀛苑副刊

■ 諮商輔導組

「莫克拉」颱風重創南台灣，讓許多家庭身家財產、甚至性命一夕之間化為烏有。新聞畫面歷歷在目：被土石流掩埋的小林村、淹在水裡等待獲救的老阿嬤及那些面對鏡頭哀傷卻又不解的眼神…等每張片刻畫面，都是一件件血淚斑斑的事蹟，令人心傷。而「幸運」逃過一劫的倖存者，所要承受的傷痛及壓力更是難以想像。甚至是災民的親朋好友、救援清理現場的阿兵哥及志工，可能也承受著或多或少的心理創傷，面對這樣無常處境時，我們會出現那些困惑，又該如何因應呢？

Q1：只有心理比較脆弱的人才會陷在哀傷情緒中？

A1：否。當遇到突如其來的災難，像這次的風災、親友過世、情人分手等，都會產生許多哀傷的反應，如情緒上的悲哀、憤怒、愧疚、自責、焦慮；身體上的胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、有窒息感；行為上的吃不下、睡不著、心不在焉或是坐立不安…等這些都是「非常時期的正常反應」，幾乎每個災難倖存者、曾遭遇過、目擊或親友死亡的人都可能會經歷這些歷程，也是壓力下的正常反應，若您在災後有上述反應，這是很自然正常的現象，與心理脆弱與否無關。然而若此症狀持續一個月以上都沒有減緩的話，就可能是「創傷症候群」，需要尋求專業上的協助。

Q2：朋友是受災戶，我勸他「既然災難已經發生了，還是不要想太多，就讓過去的過去吧！」是否有幫助？

A2：否。請你想像一下，當有人無預警地在他的背後放一串鞭炮，你是否會嚇一跳？若是這就是「恐懼」的情緒，假如有人要求他被嚇一跳的時候「不能恐懼」，你是否能做到？而「憂鬱」、「悲傷」、「自責」等情緒也是面對不同情境的自然反應，感到悲傷時並不能光靠「不要想太多」而停止悲傷，但我們可透過正常宣洩的管道，如哭泣、書寫、傾吐心事、運動、閱讀等不同的方式協助自己走出悲傷歷程，也可隨著時間而逐漸平復。然而每個人走出傷痛歷程的時間不同，如果您是當事者的朋友，請勿要求他快速走出傷痛，當他想傾吐心事時，請您耐心傾聽，因為傾聽就是一種陪伴的好方法。

Q3：學校能提供什麼資源幫助我們？

A3：位於商管大樓B413的學生事務處諮商輔導組，有許多專業的諮商老師可以透過個別諮商的方式，陪您談談心裡的事，協助您用自己的方式走出傷痛。也開設不同的心理諮商團體或相關的活動，增進您對自我的認識及情緒壓力的疏導。若您遇到困擾又無法前來諮商輔導組，可進入諮商輔導組網頁的「心理健康操」信箱求助，專業輔導老師會適時盡力幫助您！此外，學生事務處正辦理「88水災助學專案」，適用對象為本次88水災受災學生，包含學生本人、家屬因災受傷、亡故及經濟受損影響生計者。申請時間由即日起至98年9月30日止，依受災情況予以協助補助，包括學雜費補助、清寒助學金及免費住宿等申請，受理申請單位請洽學生事務處（商管大樓B403室），詳情請參考學生事務處網頁。

這次的風災提醒了我們這世界瞬息萬變與「無常」的本質，而如何與「無常」共處更是需要學習的功課，歡迎同學前往諮商輔導組，與您在淡水河畔分享生活點滴，在風雨中增長智慧。

2010/09/27