

照顧自己 關注他人 在危機事件之後

心靈花園

文／諮商輔導組提供

發生於21日下午的捷運隨機砍人事件，引起社會廣大的焦慮與擔心，學校對此同樣地感到遺憾與關切。事件發生後，大多數的人會急切地搜尋電視新聞、談話節目，或網路上的相關訊息、PTT上的八卦板，想知道嫌犯與事件的細節；或跟同學、朋友討論事件，交流所看到、聽到的各種來源的訊息；也有人會選擇以不看不聽的隔離方式面對。

這些都是人們在面對突如其來的危機之不同因應方式，大多數人也會經驗到焦慮、疑惑、憤怒、不安等心情，透過此稍稍緩和心中的不安，這些方式與情緒都可以被理解。

然而，在這樣公共危安事件之後，可以如何幫助自己面對呢？

1. 觀察與穩定自己的情緒：觀察自己是否整天都想著此事件而造成上課無法專注、情緒過度亢奮或擔憂，或是因接受過多訊息、朋友間的討論等因素而影響自己的心情、想法或身體。若觀察到自己過度受影響，造成生活的困擾時，可先降低對事件的關注，找信任的朋友傾吐與支持。

2. 關心與支持身邊的朋友：這次的事件並非因單一原因引起，無法單單歸咎犯罪者的家庭、學校、個人，因此也代表著身旁的我們都可以為此做一點什麼。

關心你身旁的朋友，是否因此事件引起過度或反常的反應，例如：覺得擔心、恐懼不敢坐捷運、晚上睡不著、事件不斷地進入腦袋無法離去，或相反的覺得亢奮、認同、刺激等，讓你有些擔心，若身邊的朋友出現了令你擔憂或覺得奇怪的狀況或言論，請讓師長了解或尋求心理資源協助。

3. 灌注對生活的希望：試著從事件中跳出，回到現在生活中，告訴自己生命仍充滿希望，保持樂觀的情緒，維持日常生活秩序，知道自己這些不適的反應與經驗都是暫時且會復原的。

透過此事，我們再次反思，我們每一個人都是社會中的一份子，大至國家政策，小至身邊人的冷漠或關心的反應，實際上都牽連著彼此，雖然因為科技的進步，造成人與

人之間的疏離，但人需要關懷、關心的重要性卻是未曾減少，伸出你的手，給予自己與他人一些關懷，我們對這個社會就多了一份正向影響力。

最後鼓勵同學們，有任何的需要可尋求校內資源，例如導師、教官、校安人員（24小時緊急聯絡電話02-2622-2173）及諮商輔導組（02-2621-5656分機2221），或社區資源，張老師1980專線、生命線1995專線、免付費安心專線0800-788-995等。

請大家彼此鼓勵與支持，祝福大家都能以穩健的力量繼續生活。

2014/05/26