臺南市政府教育局

學生輔導諮商中心

傾聽、陪伴、成長

安心講座

關於意外事件的影響
及事件後的自我觀照

臺南市教育局學生輔導諮商中心

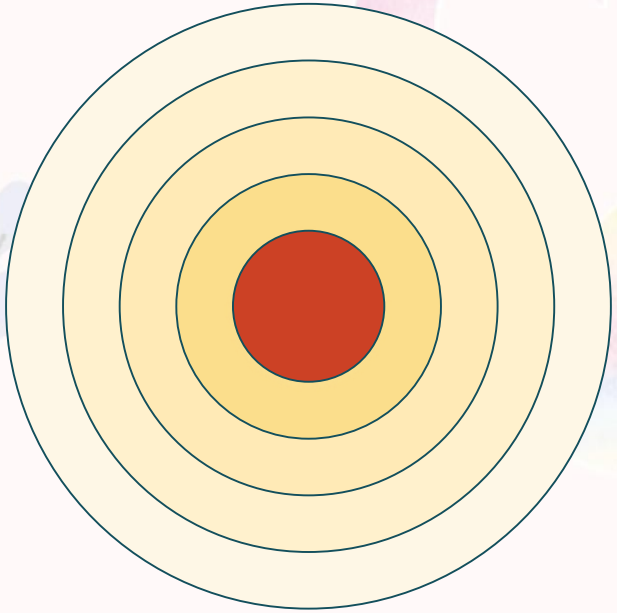
主講者：

協助者：

關於發生了這件事.....

1. 你是從哪裡知道的?
2. 當時你正在做甚麼?
3. 事件後，你當下的反應?
4. 接下來你做了什麼?

這件事和自己的關係



請依照自己的感覺

越內圈代表感受越深
越外則越無感或無關。

問問自己

自己的心情怎麼了?

你身體或心理有什麼不同？

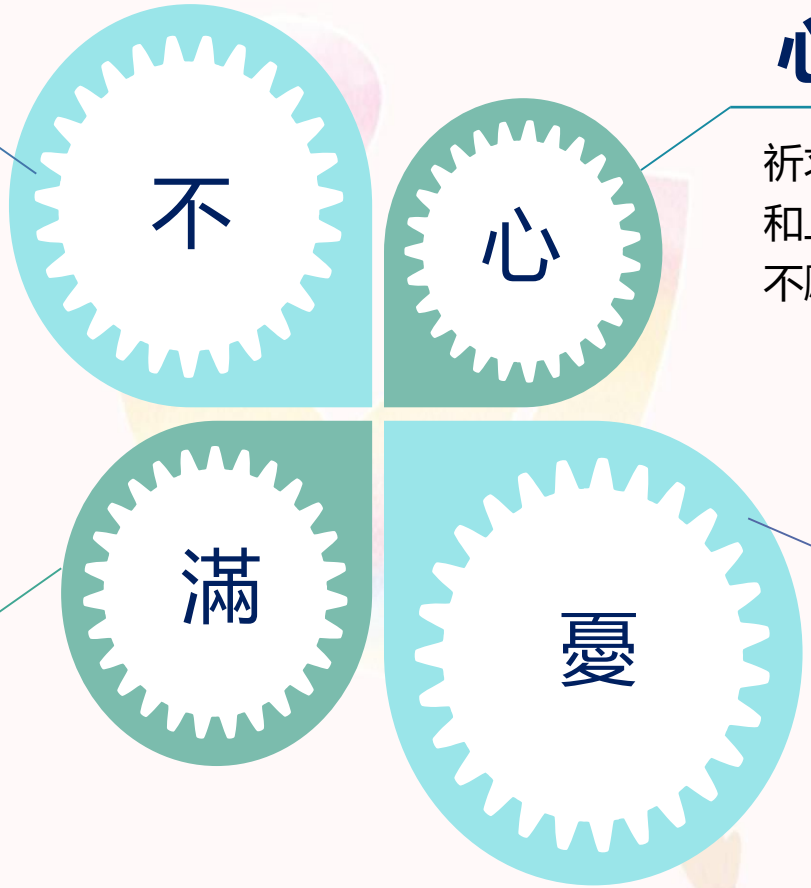
可能會有的情緒反應

不敢相信

「怎麼可能？」
「騙人！」
「不是他 / 她吧」

心存盼望

祈求奇蹟，
和上天討價還價，
不願放棄急救



滿腔憤怒

怪同學或老師疏失、
怪醫療人員太慢、
怪老天不長眼睛。

憂鬱自責

沉重灰心、
懊悔遺憾、
哭泣失眠、
內咎羞愧。

意外後可能出現的壓力反應

生理

疲累、無力、吃不下、睡不好或一直睡、做惡夢、頭痛、頭暈、胃不舒服、噁心想吐、拉肚子、便秘、胸悶（像壓著大石頭）、喘不過來、心跳加速、全身緊繃、冒冷汗

行為

議論紛紛或避而不談、掉淚、自責、指責別人、坐立不安、拚命做事、一直往外跑、特別黏人或特別想獨處、常罵人、易發生衝突、對聲音敏感、不想上學、注意力不集中

認知

畫面歷歷在目、注意力不集中（恍神）、不由自主的念頭、覺得沒有人可以依靠、不想接受別人的幫助

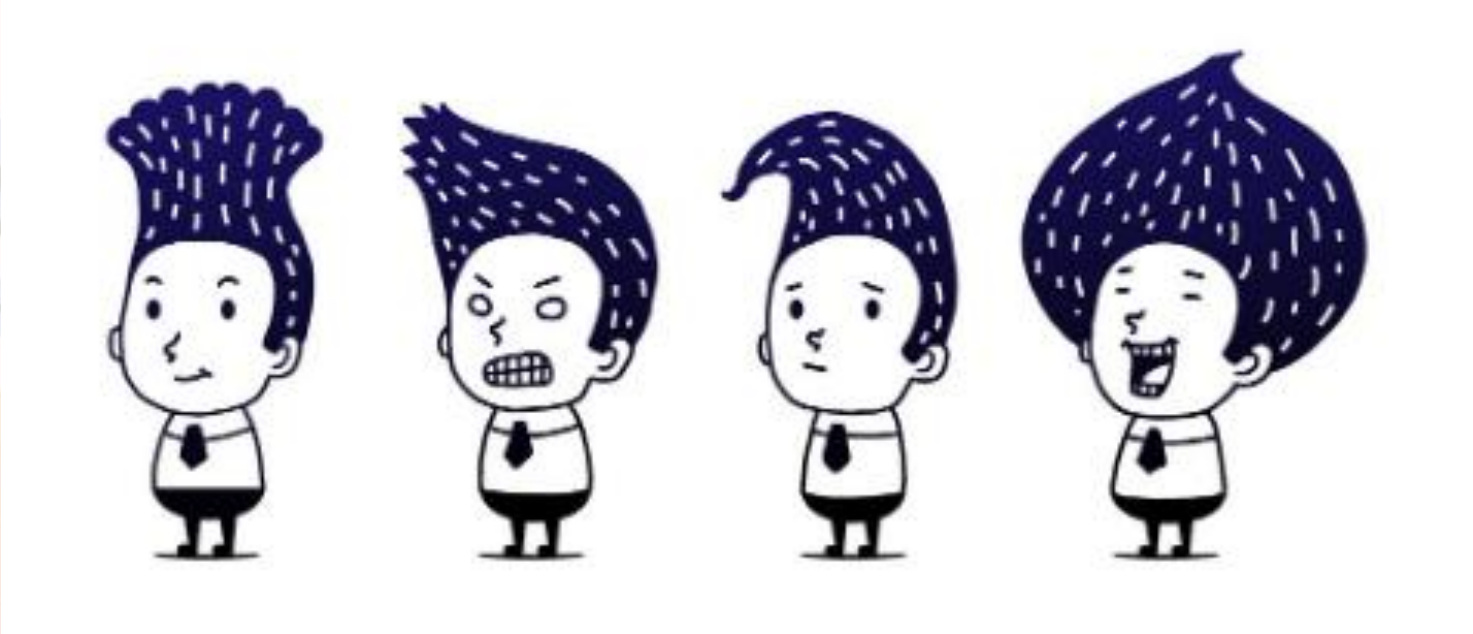
情緒

震驚、害怕、否認、埋怨自己或相關的其他人

憂鬱、沮喪、焦慮、緊張、脾氣暴躁、猶豫不決、遺憾等等

自己哪些部分和原有的日常生活不同

請大家將這些寫下來或者畫出來



創傷後壓力反應

面臨嚴重的事件後，
常有這些反應：

- 經驗重現
- 逃避或麻痺
- 神經緊繃
- 靈異事件

創傷後壓力反應

經驗重現

1. 畫面歷歷在目，不斷浮現聲音或氣味揮之不去。
2. 不自覺想到當下的情景，勾起強烈情緒或行動。
3. 被惡夢糾纏。
4. 觸景傷情，睹物思人，身心痛苦。

創傷後壓力反應

逃避麻痺

1. 避而不談，或想搬家轉學
2. 選擇遺忘或失去記憶
3. 對外界漠不關心，失去興趣
4. 對未來悲觀絕望

創傷後壓力反應

神經緊繃

1. 睡眠：難以入眠或熟睡。
2. 情緒：暴躁易怒，易產生衝突或暴力
3. 專注力:無法專注，心不在焉
4. 緊繃：身體緊繃難以放鬆
5. 驚嚇：膽戰心驚，容易嚇一大跳。

創傷後壓力反應

靈異事件

1. 怕黑
2. 對周遭環境感官過於敏感，認為是逝者的影響
3. 把諸事不順歸因於逝者
4. 煞到、沖到

從「一般性反應」到「需關切反應」

一般性反應 90%

在幾天到一個月內，會慢慢恢復日常生活，不影響工作和社交能力。

需關切反應 10%

嚴重影響工作和家庭生活。衍生失眠、憂鬱或自傷行為等。

你可以這樣幫助自己

01 信仰

運動 02

03 同伴

轉移 04

05 改觀

信-信仰

拜拜收驚

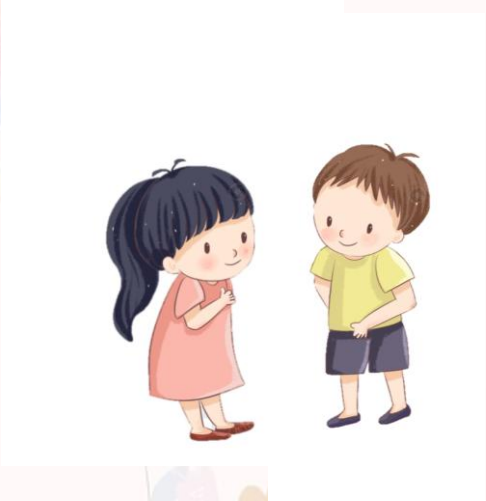
禱告

運-運動

把壓力賀爾蒙排出體外 OUT！

同-同伴

- 尋找人聊聊
- 如：家人、朋友、同學……



轉-轉移注意

- 轉移，轉換心境
- 接觸大自然、看電影，投入興趣或娛樂
- 幫助他人
- 暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖

改觀-改變想法

- 此事情帶給自己的發現、啟示、或思考...

可以從這件事
學習主動付出關心

珍惜自己的生命

留意身邊家人及
朋友的心情

如何關注自己與他人 - 憂鬱情緒辨識

（台北市自殺防治中心）

- **表情及情緒上：**

  焦慮、失神、愁苦、眉頭深鎖，憂鬱、低落、煩躁易怒的情緒

- **在言語及思想上：**

  負向思考、自殺意念、自殺計劃、無故與人道別、說道歉或交代事情

- **在行為上：**

  退縮或人際衝突、異常行為(寫遺書、事先分配財產、將心愛的東西分送他人、還債、買藥等)、物質濫用

如何關注自己與他人 - 憂鬱情緒辨識

（台北市自殺防治中心）

• 同理心的陪伴：傾聽、陪伴、接納情緒	• 不適當的回應：批評、指責、否認感受
如： 日常生活的陪伴、傾聽，維持生活的穩定性。 每個人都會有難過的時候，沒關係讓我陪你，慢慢來，一切都會慢慢變好的。	如： 你能力那麼強，為什麼要這樣想、幹麻這樣想？ 你比別人都好，還不滿足？ 一定是你抗壓性太低！ 一定是你想太多

- 陪伴他/她尋求輔導老師或心理師等專業協助。

如何關注自己與他人 - 憂鬱情緒辨識

（台北市自殺防治中心）

同理心的陪伴：傾聽、陪伴、接納情緒	不適當的回應：批評、指責、否認感受
如： 日常生活的陪伴、傾聽，維持生活的穩定性。 每個人都會有難過的時候，沒關係讓我陪你，慢慢來，一切都會慢慢變好的。	如： 你能力那麼強，什麼要這樣想、幹麻這樣想？ 你比別人都，還不足？ 一定是你抗壓性太低！ 一定是你想太多

- 陪伴他/她尋求輔導老師或心理師等專業協助。

陪伴自己，陪伴彼此

並記得

你不是一個人

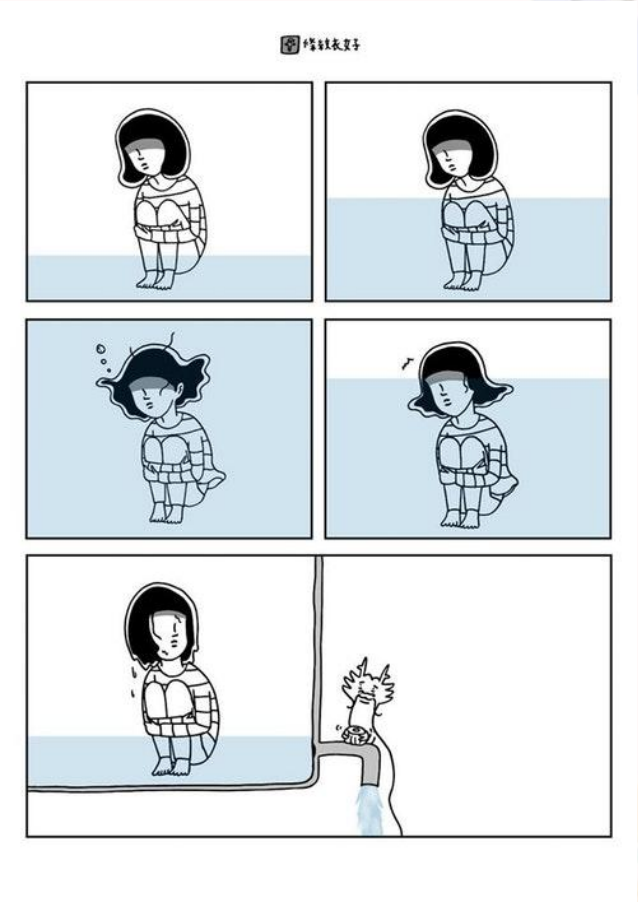
隨時都可以找輔導老師或導師，

但

如果一個月後

這次的衝擊仍持續對你的身心靈造成干擾

請務必與你的導師或輔導老師聯繫，尋求更專業的協助



陪伴我和你

謝 謝 聆 聽 ！

臺南市政府教育局

學生輔導諮商中心

傾聽、陪伴、成長