

The background features a soft, abstract landscape with rolling hills in shades of light blue and white. On the left side, there are stylized trees with dark brown trunks and foliage in shades of green and yellow. The overall aesthetic is clean and modern.

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：

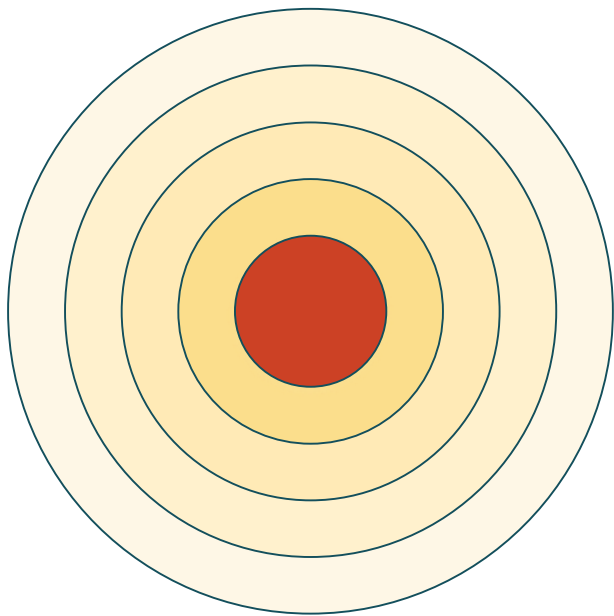
2020.02

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」

不

心存盼望

祈求奇蹟，
和上天討價還價，
不願放棄急救

心

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。

滿

憂鬱自責

沉重灰心、
懊悔遺憾、
哭泣失眠、
內咎羞愧。

憂

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

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

行為

認知

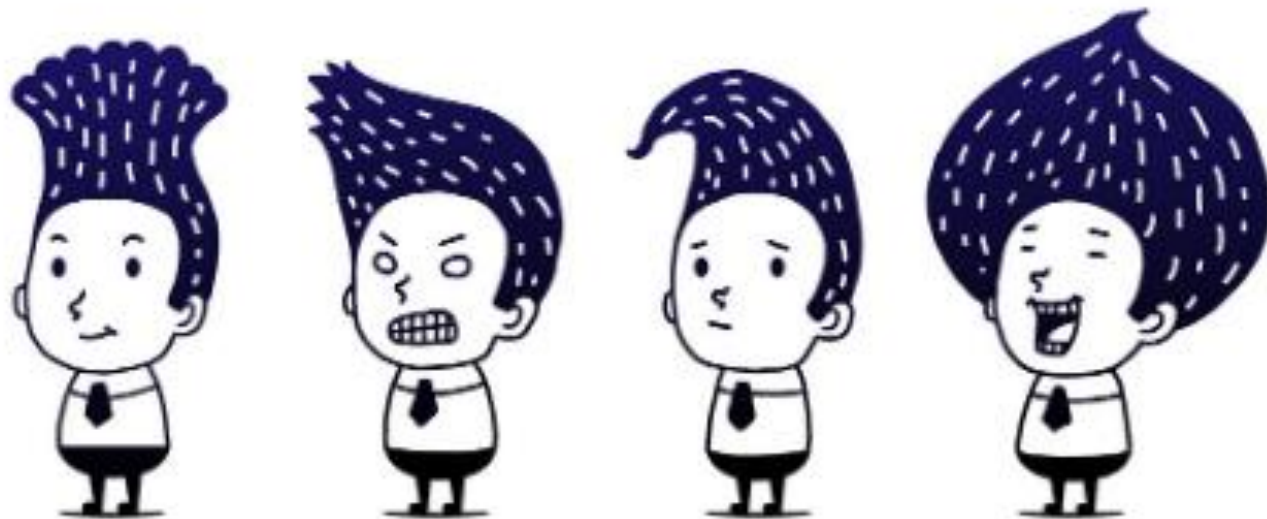
畫面歷歷在目、注意力不集中（恍神）、不由自主的念頭、覺得沒有人可以依靠、不想接受別人的幫助

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

情緒

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

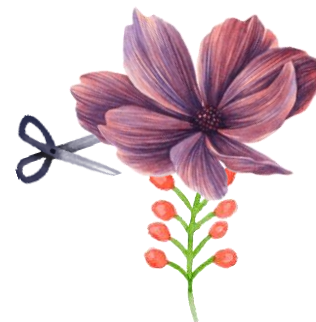
煞到、沖到

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



運動

轉移

01

信仰

02

03

同伴

04

05

改觀

信-信仰



拜拜收驚



禱告

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

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。

- 不適當的回應：批評、
指責、否認感受

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

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。

不適當的回應：批評、 指責、否認感受

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。

陪伴自己，陪伴彼此
並記得

你不是一個人

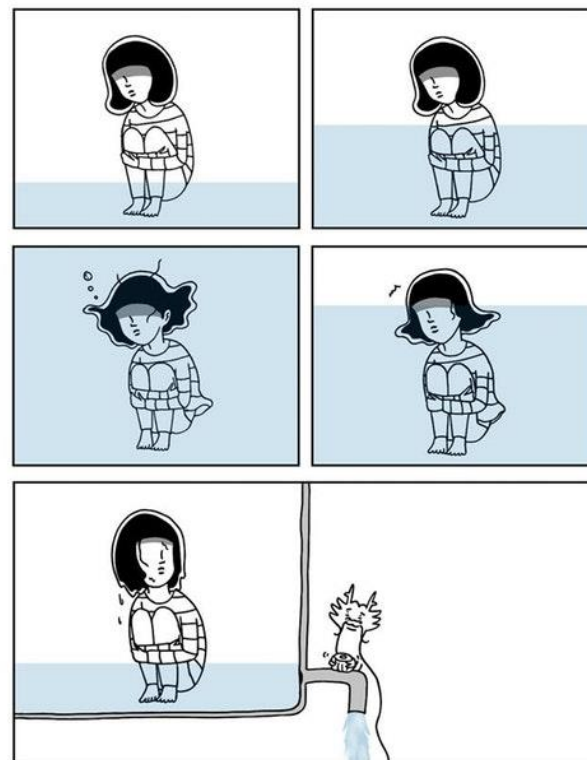
隨時都可以找輔導老師或導師，
但

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

情緒水手





陪伴我和你

謝謝聆聽！