

災後心理調適

0206地震災後心理調適

接納自己與他人在重大壓力事件發生後的身心反應

■ 重大災難發生後的前幾天

出現睡不著、睡不安穩是人類自我保護本能的正常反應。

■ 接納自己與他人

在面對重大災難後所出現的想法、情緒、行為反應會有不同樣態與程度上的差異。

我可以**怎麼辦**？

- 讓**減少**盯著有關地震新聞畫面或網路訊息的時間，
避免讓自己身心持續維持在緊繃的狀態。
- 可外出走走、曬太陽、看書、聽音樂，
做些和地震事件無關的活動，
讓大腦從對災難事件關注分神出來。
- 可透過**呼吸放鬆法**減緩自己高度緊繃、警覺的狀態

我還有什麼**可求助的資源**？

- 基本上這些不舒服的身心反應

會在**一週至一個月內**逐漸**緩解**下來。

- 倘若**困擾狀況仍持續**，可與**本校諮商輔導中心**聯繫。

或使用**外部相關資源**，亦或尋求**醫療機構**協助。

- ◆ 台南市臨床心理師公會建置的FB網站

[「協助206台南地震民眾安心站」](#)

- ◆ 衛福部24小時安心專線0800788995

- ◆ 台南市衛生局安心專線06-3352982、06-6377232

