**給同學的一封信**

**親愛的同學：**

突然發生的意外地震災難，使大家都感到十分震驚與悲慟，根據過去的經驗，事件發生後，都會產生極大的震撼與衝擊，甚至有的人開始會出現莫名的擔憂與害怕，因此，我們想提供您一些方法，幫助您更了解自己的狀況、可能會有的反應，以平復事件可能帶來的影響。

**在經歷突發事件後，您可能會出現的情形…..**

|  |
| --- |
| 1. 會感到害怕與恐懼，甚至會對此事件有很多的想像。
 |
| 1. 腦海中會一直重複事件發生的畫面而無法控制。
 |
| 1. 懷疑生命的意義，例如會問：「為什麼會發生這樣的事」、「人好像隨時會死？」。
 |
| 1. 吃不下、睡不好、作惡夢、身體疲累不舒服、肚子痛、頭痛、胸悶等。
 |
| 1. 容易受驚嚇、擔心、害怕、生氣、哭泣。
 |
| 1. 沒有反應、沉默、退縮，或是特別想找人講話、找人陪伴。
 |
| 1. 不想上學、無法專心、甚至成績退步。
 |
| 1. 回想起過去親人過世的經驗。
 |

如果您有以上的情形出現，請放心，**這些反應都是正常的，且會在幾天或幾週內漸漸地改善，假若您持續出現上述情形，超過二星期以上，可以向師長反應**，讓學校提供心理減壓服務幫助您恢復適應。

**面對突發事件，您可以這樣做……**

* 盡量維持正常生活作息，充分休息、適度運動與娛樂、均衡飲食。
* 好好關心自己的身體健康、心情變化。
* 與親友作伴、需要別人的幫助時，要表達出來，不封閉自己。
* 接受自己的情緒(悲傷、難過、憤怒、害怕…)、試著將心情轉化為文字書寫、畫畫等。
* 將心中的想法說出來，任何問題都可以提出來和親友、師長一起討論及面對。
* 運用安心五寶（詳見背面資料）作法，讓自己的心情及生活穩定。

**當我需要協助時，我可以尋求的資源管道……**

* 學校輔導室聯絡電話：2132640
* 台南市學生輔導諮商中心電話諮詢專線06-2521083，將會有專人提供諮詢服務。

 建興國中輔導室

105年2月9日

**安心五寶，「收驚」專用**

安心五寶是自我調適的五種要領，口訣是**「信、運、同、轉＋改觀」。**受到驚嚇的人可以當作口訣互相提醒。

* **「信」＝信仰**：禱告、做禮拜、望彌撒，或參加法會、上廟拜拜、收驚求符、念佛禪修等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義，逢凶化吉。
* **「運」＝運動**：跑步、爬山、游泳、騎車，從事有氧運動，讓自己喘氣流汗，也可以做做穴道推拿、刮痧、腳底按摩、芳香療法等，把壓力賀爾蒙排出體外。
* **「同」＝同伴** ：不要封閉自己，要倚靠家人、朋友、同學或同事。若有類似遭遇的人能同病相憐，同仇敵愾，同舟共濟，最能療傷止痛。
* **「轉」＝轉移**：要有事做，不管動手或動腦，工作或興趣，或走出去散散心，接觸大自然。有事情可以專注或忙碌，都能轉換心情，暫時把煩惱放下。
* **改「觀」＝改變觀點**：在逆境中，更要逆向思考，從正面的角度來解讀不幸。「要惜福，並珍惜身邊的家人朋友。」「人生無常，更要把握當下，及時行動（行孝、行善、行樂）。」