

安心宣導-國立臺灣海洋大學關心你

親愛的海大師生們：

在我們面對生命的消逝時，相信多少都會在我們心裡引起波瀾。

這段時間你的身心可能會出現與平時不一樣的狀態：

- **驚嚇反應**：畫面不時浮現、聲音或氣味揮之不去、反覆做惡夢、情緒或行動反應激烈、被勾起回憶。
- **逃避或麻木**：逃避相關想法或感受、重要情節想不起來、不想參加活動、疏離他人、感覺恍惚不真實。
- **神經敏感**：難以入眠或熟睡、暴躁、易怒、無法專注、過度警覺、容易反應過度。

這個時候會更需要好好地安頓自己，你不妨試著這麼做：

- **喘息的空間**：找個讓自己安心的地方，試著深呼吸、讓自己不再緊繃。
- **轉移注意力**：做些喜歡的事，讓自己短暫的轉移這些強烈的情緒。
- **找個人聊聊**：找個信任的對象好好談談這段期間的狀態，試著說出心裡感受，減緩焦慮與不安。
- **適度瀏覽訊息**：過度地瀏覽相關訊息可能會引起太多負面的感覺，這時可以試著放下手機、暫時停止閱讀，讓自己喘口氣。
- **掌控生活節奏**：盡量維持原本的作息，重新掌控自己生活的節奏，讓自己更有能量面對接下來的生活。

大部分的人在過了一段時間之後能夠恢復原來的生活步調，但也有少部分的人可能會因此影響工作、學業、社交…，如果你發現自己或身邊的人還是無法減緩強烈的情緒、被勾起過去痛苦的回憶、歉疚、自責、有罪惡感，或是容易陷入負面的想法，這時候可以到諮輔組找心理師聊聊，或是尋求校外資源的協助：

- **24 小時校安專線**：02-24629976
- **諮商輔導組**：撥打 0224622192 轉 1195、e-mail 至 sq@ntou.edu.tw，或是直接來諮輔組找我們(海事大樓 318 室)
- **校外資源**：張老師(電話直撥 1980)、生命線(電話直撥 1995)、免付費安心專線(電話直撥 0800-788-995)

國立臺灣海洋大學學務處諮商輔導組