

# 安心●放心●迎心

## 學務處諮商輔導組關心您!

最近中考將至，又面臨夏秋轉換的天氣變化與眾多活動的壓力，許多同學可能也發現自己或身邊朋友的身體或情緒受到了影響。

我們相當關心各位同學的身心健康，在這裡有一些提醒，如果你身邊有朋友因突發事件或壓力出現需要關心的情緒或行為，或者，你本身有容易焦慮、擔心或情緒易受影響而起伏的體質，我們想提醒大家以下做法，做好自我照顧：

- 1.維持穩定、正常作息，不要熬夜，或從事太過勞累的活動
- 2.有控制地的避免接觸新聞媒體
- 3.身心不舒服時盡量找朋友、同學家人傾訴陪伴或就醫
- 4.晚間避免喝酒、咖啡、濃茶

我們在遭逢突然的壓力時，經常會出現以下的急性壓力反應(Acute Stress Reaction) 或壓力事件後反應 (PTSR, post-traumatic stress reaction)，請您留意一下最近承受壓力或受驚的朋友或週遭同學，事後是否也出現以上反應。因根據研究顯示[2]，人類大腦接收訊息的「鏡向神經元系統」在高中大學階段尚未發展完備，人們經常容易在沒有意識到的狀態下，透過影像、聲音和口語互動的方式，而將另一個人的身心感受直接複製在自己身上，並產生了和對方一模一樣的身心感受。

<b>靈異經驗</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 怕黑、怕鬼或者做惡夢</li><li>● 把外物(3C 產品、燈光、車門等)故障，解釋成靈異事件</li><li>● 彷彿聽到怪聲、看到白影、聞到氣息</li><li>● 手麻頭痛反應等</li></ul>	<b>解離症狀</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 主觀感覺麻木、疏離或沒有情緒反應</li><li>● 對環境認知能力減少</li><li>● 失去現實感</li><li>● 失去自我感</li><li>● 無法回想起事件的重要部分等</li><li>● 重要事情想不起來甚至失去記憶</li></ul>	<b>「驚」驗重現</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 反覆做惡夢</li><li>● 出現錯覺，或有如再次身歷其境</li><li>● 事件持續被再度體驗，驚心的畫面歷歷在目，不時浮現聲音或氣味</li><li>● 被相關人事物時地勾起回憶，身體或心情痛苦</li></ul>
<b>逃避壓力回憶</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 逃避引起回憶的活動、地方、人事物</li></ul>	<b>神經過敏</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 難以入眠、難以熟睡</li><li>● 反應過度，容易嚇一大跳</li><li>● 心思無法專注，神不守舍</li><li>● 暴躁，易怒</li><li>● 專注力不良</li></ul>	<b>負向觀感</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 對自己或世事都變悲觀、自責或怨天尤人</li><li>● 難以自拔地感到驚恐、羞愧、悲哀等</li><li>● 以前的重要活動不想參加</li><li>● 疏離他人</li></ul>

以上反應延續至少二天但不超過四星期，並在壓力事件發生後四週內即發生

上述反應，可以說是人之常情，短期內並非病態。十之八九，應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。所以您可以趁機幫親友「正常化」：「『難怪』你會覺得（這樣）或（那樣）……但『不只是你』，別人多少也會。」「我也一樣，他也一樣，大家都多少和你一樣。」有時候，我們雖非當事人，也會受到親友情緒的感染，替代性地出現上述幾組反應。請您不必驚慌，採用下列「安心五寶」來自助或助人，慢慢即可恢復平常心。

## 安心五寶

安心五寶是自我調適的五種方法，口訣是「信、運、同、轉、改」。我們可以當作口訣互相提醒，將自我能量調整回最佳狀態。

「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：外出曬太陽、散步、跑步、騎車，從事有氧運動，讓自己喘氣流汗，也可以泡熱水澡、做做穴道推拿、刮痧、腳底按摩、芳香療法等，把壓力賀爾蒙(皮質醇)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互相給予正面能量，最能互助恢復健康。

「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。

「改」＝改變觀點：在逆境中更要反向思考，從正面角度來解讀現狀：「惜福，珍惜身邊的家人朋友」「人生無常，把握當下，及時行孝、行善、行樂」

參考資料：[1]黃龍杰(2008)。搶救心理創傷-從危機現場到心靈重建。

[2]Lee Y.T., Tsai S.J. (2010). The mirror neuron system may play a role in the pathogenesis of mass hysteria. *Med Hypotheses*.74, 244–245.

有任何心情想分享討論，學務處諮商輔導組歡迎你！

行政大樓二樓，分機 1350-1353