

【當災難事件發生，我們如何安頓身心？】

親愛的同學們：

這幾天，或許你也從新聞或社群媒體看見了 12/19 北部捷運的攻擊事件。雖然我們身在南投，距離事發地很遠，但網路讓驚恐跨越了地理距離。如果你這兩天感到心情沉重、莫名緊張，甚至對人群有些害怕，請別擔心，這都是非常正常的身心反應。

■ 為什麼我不在現場，卻感到難受？

這在心理學上稱為「替代性創傷 (Vicarious Trauma)」。因為大腦透過大量畫面產生了過度共感，導致身心出現類似親身經歷的壓力反應。此時此刻，除了為亡者哀悼、為生者祈禱，我們該做的最重要的事，就是安頓好自己，不要再製造更多的焦慮和紛擾。

■ 如何照顧自己？安頓身心的四個小技巧

輔導室引用盧美姝心理師提供的四個建議，邀請大家一起練習，找回內心的平靜：

1. **#減少資訊吸收**：為自己建立資訊界限，不過度、重複觀看相關報導，減少受到媒體過度渲染的影響，尤其不要在睡前繼續滑手機。
2. **#篩選可靠的訊息**：選擇可靠的消息獲取渠道，避免接收那些無關人士的揣測，或是太過引發情緒的煽情故事，以免造成自己的替代性創傷。
3. **#關注行動方案與正向思考**：盡量多看新聞中的具體行動方案，警方正在如何解決問題？醫療團隊做了什麼？留意帶有希望感的正向能量。
4. **#做有控制感的事**：做點自己能做的事情，聽聽音樂、看看書，確信生活還在自己的掌控之中。

若你已嘗試以上的練習方法，仍然感受到持續性的困擾，仍覺得心情難以平復，或者發現持續失眠、做惡夢、情緒低落等狀況已開始影響你的日常生活，請不要獨自承擔。輔導室的老師們都在這裡，隨時準備好傾聽你、陪伴你一起找回平靜。」