

災難，使我們更堅強

2009 年 8 月 8 日南台灣民眾深受八八水災之苦，全台對於突如其來的災難降臨，深受焦慮與恐懼。如果災難沒有發生在台灣，我們可能只會覺得災難是自然界的自然現象。然而，災難會造成的重大生命傷亡：諸如自然災害（地震、洪水、水災、海嘯、龍捲風等）；科技災害（毒氣外洩、交通事故、化學爆炸等）；人為或蓄意傷害（暴力、破壞、恐怖主義、縱火、示威抗議等）。

雖然這些災難由不同因素造成，共同點是常會造成重大傷亡，對社會留下廣泛傷害。房屋遭受迫害、社區被摧毀、個人失去財物與親人，此時個人的悲傷與社會的悲傷混合倖存者被迫面對可怕的景象、聲音、氣味。一個人面對災難，猶如脫離正常的人類經驗。當你看到他人慘遭水災而活埋或聽到許多人發生垂死的哀號，你全無理性經驗得以依恃。身為倖存者的你覺得彷彿只有你一人踏入可怕的陌生世界。

其實，面對災難有短暫的情緒反應是正常的。但是，如果困擾情緒或行為以持續超過 4 至 6 週，或當這些情緒或行為已相當干擾正常生活功能，我們建議你尋求協助。你必須先處理創傷才能面對悲傷，創傷經驗可能導致「創傷後壓力症候群」(PTSD)，當個人經歷了超乎人類正常經驗的事件，可能因過度驚嚇與痛苦而自然減緩悲傷的反應。創傷後壓力症候群是一種情感疾患，患者會因為過度警覺和極端焦慮，彷彿重新經驗可怕事件。此外還會出現侵入性的思想或感

覺、瞬間經驗重現、情感麻木，彷彿悲劇事件的錄影帶一直停留在重播模式。

如果你在災難中失去親人，可能會經歷漫長的否定階段，因為我們總以為災難不可能發生在自己身上。你可能異常憤怒，為什麼偏偏是自己的親人，而不是別人，或怨責造物主不該讓怒火燃燒至這個世界。很多受難者家屬每年會到事發現場，透過這種集體儀式互相扶持，從中獲得極大的安慰，因為外人往往無法瞭解他們的經歷。如果你無法到事發地點不妨時常在心裡這樣做。心靈的悼念能夠幫助你及早接受事實。

你也許會懷疑自己如何能走出災難的打擊與痛苦，但即使你有很長一段時間看不見希望，甚至懷疑自己經歷這樣創傷，是否還能活下去，事實是你一定會活下去，其實你比自己想像中更堅強。

當年所有人都以為紐約經過九一一的打擊後，再也站不起來，但事實並非如此。創傷讓我們重新瞭解什麼是堅強、耐力與希望。當你看到一棵樹被攔腰砍斷，或許會以為它的生命就此結束，但你終會看到小小的枝葉非常緩慢且安靜地冒出來。

親愛的同學，您好：

本校學生輔導中心非常關心同學們在此次八八水災所遭受的損害，更關心同學們歷經災變後的心理壓力反應影響。這些影響如：

1. 成人會出現焦慮、憂慮、發呆、生氣、情緒起伏、胃口差、睡不好等等身心困擾；甚至會影響工作表現及社會關係。
2. 對學生的影響還包括焦慮、睡眠不好、不想上學、學業表現便差、人際關係退縮等。

3. 對老年人更有特別額外壓力。

但切莫驚慌，因為這些都是正常的災後反應，不需害怕自己是不是會產生心理問題，只要照以下的建議抒發情緒，去除擔心；就能克服困難，恢復身心狀況。

1. 先恢復原先規律的生活，例如三餐定時（即使吃不下，吃一點也可），可幫助恢復生活秩序感，更能因應壓力。
2. 接納自己及家人的情緒反應，了解這些都是正常的。
3. 家人學習相互支持、安慰、分享心情，最好不要壓抑；因為壓抑會衍生許多後遺症，更導致身體不適等。
4. 學習各種放鬆方式，鬆弛自己的身體與心理壓力。
5. 盡量不要整天在家中，要多和鄰居、朋友、親戚、同事連繫，和他們談談您的感受，互相支持安慰。

如有需要，可主動和心理專業人員談談，或撥打衛生署免付費安心專線：0800-788-995。尤其，若有下述三種情況之一，最好能與本校學生輔導中心老師聯繫：

1. 當困擾的情緒或行為以持續超過 4 至 6 週。
2. 當這些情緒或行為已相當干擾正常生活功能（包括工作、家庭關係或學業等等方面）。
3. 對自己的情緒或行為感到相當不舒服或相當擔心時。

~致理技術學院學生輔導中心 屋頂上的家 時時關心您~



🚩 服務項目：◎個別諮商 ◎心理測驗 ◎工作坊與團體輔導
 ◎義工培訓活動 ◎圖書借閱 ◎特殊需求學生輔導

🚩 聯絡我們：

時	間	地	點	電	話
日間	週一至週五	08：30-17：00	學輔中心	2257-6167	轉

1228

2257-6167 轉

夜間 週一至週五 17 : 30-21 : 30 資源教室

1385
