

關懷，讓我們留存於彼此的生命裡



最近，各大專院校發生種種令人難過的消息，面對這些事件，每個人被喚起的情緒強度不同。當周遭的親友被事件強烈影響時，又該如何有效地提供幫助呢？讓我們學習如何注意到求援訊息，在彼此需要時，給予溫暖的陪伴，提供相關資源，一同走過生命中的低谷。

留意訊號

1. **生理**：疲憊無力、吃不下、睡不好或一直睡、容易受到驚嚇等情況。
2. **情緒**：害怕、焦慮不安、脆弱無助、罪惡感、易怒易緊張等情況。
3. **認知**：與事件相關的畫面、出現不由自主的念頭等情況。
 - 例如：「都是我的錯」、「如果我更努力事情就不一樣」等想法。
4. **行為**：哭泣、避而不談、責備自己或別人、怨天尤人等情況。

支持陪伴，開啟關心大門

透過抒發情緒、反覆述說，可以重建我們對外在世界的信心。主動關懷對方，但請避免將注意力過度放在事件的情境，建議協助將討論焦點轉移至事件帶來的感受；並非得給予對方實際的建議或解決方法，而是試著理解彼此的恐懼、害怕、焦慮、不安、傷心、難過、疑惑或擔心，**不做任何評價與分析，給予互相支持、傾聽與陪伴。**

經歷突如其來的意外，若是超出自身能應變的程度，很可能會動搖我們對人生的控制感、對公平正義的信心、以及對世事的瞭解與掌握。有些時候，需要隔一些時間，才會發現自己出現上述的情緒反應。若是你自己或親友的反應明顯影響日常生活，甚至**持續超過一個月以上，請務必與下方單位聯繫取得專業協助。**

學生心理諮商與輔導中心：04-7232105

分機：進德校區1402~1407(綜合中心2樓)、寶山校區7881~7884(教學2館4樓)

教官室：04-7232154、0933415409

24H安心專線：1925(依舊愛我)

生命線：1995

張老師專線：1980



國立彰化師範大學心理諮商與輔導中心關心你