



緊急災難事件

安心文宣單張（成人篇）



這次太魯閣號事件中，每個人或多或少都受到了一定程度的心理衝擊與影響，我們非常關心您們在這次事件後的心理、情緒反應及影響。

這些影響如：

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。

如果出現以上情形切莫驚慌，因為這些都是常見的災後反應，不需害怕，只要照以下的建議就能克服困難，逐漸恢復以往的狀況：



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。

接納自己與家人的情緒反應，了解這些都是正常的。



家人試著相互支持、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。

學習各種放鬆方式，鬆弛自己的身體與心理壓力。



盡量不要整天在家中，要多和鄰居、朋友、親戚、同事聯繫，和他們談談您的感受，互相支持安慰。

如有需要，您可於上班時間（上班日9:00~22:00）撥打☎臺北市府衛生局社區心理衛生中心專線電話(02)3393-7885，我們將提供進一步說明。

尤其有下述三種情況之一，最好能與我們聯繫：

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