# 重大突發事件後的心理健康照顧

# 給民眾的一封安心訊息

**台北市諮商心理師公會、台北市臨床心理師公會、**

**新北市諮商心理師公會、新北市臨床心理師公會**

**聯合安心指引**

本日台北車站、捷運中山站附近突發暴力事件造成社會震盪，許多人出現不安、焦慮、驚恐、憤怒、悲傷、失眠或身心不適，這些都是人在危機下**常見且正常**的反應。讓我們透過具體而溫和的行動、穩定與互助，陪彼此回到安全與秩序。

---

**一、先安住內心——你的感受是真實且正常的**

常見反應包括：

- 反覆想到事件、難以專注
- 情緒不安、易怒、悲傷或麻木
- 睡眠與食慾改變、身體不適
- 不想出門、害怕公共場所

大多數反應會隨時間、休息與支持逐漸減緩。請允許自己有情緒，不必急著「馬上恢復正常」。

---

**二、停止傳播——最重要的心理保護行動**

避免二次傷害，請一起做到：

- 不觀看、不搜尋、不轉傳血腥或驚悚畫面
- 不渲染細節、不散布未證實訊息
- 在群組中適度提醒停止轉傳
- 主動保護兒少，避免其暴露於刺激資訊

每一次不轉傳，都是在守護彼此的心理安全。

---

## 三、安心生活行動指引——保持警覺，但不必恐慌

**外出時**

- 放下手機，多留意環境
- 注意安全出口與人流動線
- 與親友同行或事先告知行程

**心理上的準備**

- 事前簡單想像「若發生狀況我可以怎麼做？」
- 適度準備有助降低慌亂

**選擇留在家**

- 若感到焦慮，留在家休息是負責任的自我照顧
- 可進行靜心活動，幫助身心回穩

---

## 四、彼此關心——最有效的安心力量

- 主動關心親友、同事與鄰居
- 陪伴、傾聽，而不是要求「別想太多」
- 多關注孩子、長者、脆弱族群
- 若身邊有人目擊或身處現場，更需要支持

一句：「你還好嗎？我在這裡。」往往就是力量。

---

## 五、若情緒難以緩解，請勇於尋求專業協助

以下狀況請務必尋求幫助：

- 強烈情緒持續數日且影響生活及工作
- 引發失眠、恐慌或身心高度緊張
- 嚴重畏懼公共場所活動

**心理支持不是脆弱，而是力量。**

---

## 求助資源

- 衛生福利部安心專線：1925（24 小時免費）

- 台北市社區心理衛生中心：02-3393-7885
- 新北市社區心理衛生中心：02-2257-2623
- 台北市／新北市心理師公會：查詢合格心理師與諮商資源

---

**請記得**

突發事件提醒我們重視彼此的照顧與連結。

讓我們一起做到：**不恐慌、不散播、不對立、互相支持、理性守護安全。**

我們一步一步找回穩定節奏，願社會早日回復平安，願每一位民眾身心安穩。