

# 擁抱自己， 重回安定！

隨著4月3日的一場大地震後，伴隨著大大小小的餘震，不少人的心情也開始起伏不定，有的人會呈現驚嚇害怕，也有人會焦躁不安，甚至有人會憤怒，更多時刻伴隨著挫折無力，不少人會憂心忡忡的說：我多久可以回復，我不要一直這樣！此刻想和大家分享一些心理調適的方法：

## (1) 理解負面情緒找尋方法

面對地震所帶來的改變和影響，都會喚起每個人內在不同的情緒感受，通常一個突然其來的巨變，對每個人都會帶來不少衝擊，也會讓我們內心焦慮感倍增，這樣的焦慮感通常都會化為不少的擔心，會擔心自身、也擔心所處環境安全、更擔心家人朋友的安危，而這一連串的擔心都會形成內心的壓力，而這些壓力又會變成其他的負向情緒（例如：生氣、焦躁、煩悶等），這就像個永無止盡的惡性循環，惟有，先理解這些負面情緒的來源是因為：不知道如何因應地震所帶來的改變，你可以告訴自己說，我會有這些情緒是正常，同時我真的需要點時間，把我內心的擔心轉化成方法。

## (2) 停止接收更多災難畫面和訊息：

當我理解我的負面情緒感受而來，此刻，我們就不要再增加自己心理的負擔，當然，面對劇烈改變，所帶來的迫切感和失控感，都讓我們焦慮地想趕快「弄清楚」或「找點事情來做」，讓自己重新獲得掌控，也因此，我們習慣盯著新聞媒體的報導，反覆重複的看著因地震帶來的損毀或救災畫面，這些更多創傷暴露資訊的接觸，儘管只是間接接收（觀看），也會提高自身後續身心不適與內心沉重的負擔，甚至創傷後壓力症狀的風險，此刻，能做的第一步是就是關掉這些畫面，這也可讓你在這些失控的改變中，有種你可掌控的感覺，別忘了，遙控器掌控在自己手上。

## (3) 正向行動展開：

當我們對改變有不知所措的想法或焦慮的心情時，也很容易做出的行為是讓自己更焦慮，例如：囤積水、餅乾、藥品、電池等，因為帶著焦慮的心情，看著自己所購買的商品，不論多寡，總是覺得不夠，而那個不夠的感受會更加深自身的焦慮感！如同當面對在難的恐懼感大到讓自己無法冷靜時，你就很難理智思考，所以，才會認為購買大量的物品是有用的，而忽略正確的步驟！每當想購買某些防疫商品和藥品時，請先深呼吸問自己兩個問題：（1）我何時需要使用這些商品和藥品？（2）我知道如何正確的使用它們嗎？清楚知道這兩個問題的答案時，再來判斷你是否需要購買，而非一窩蜂的搶購！讓自己所有的購買建立在理智上，你會發現逐步累積這些小小的正向行為，你的心也會跟著舒坦開來！另外，我們擔心所處環境及自身安全，震後就對所處環境作安全結構的檢視，並規劃當地震來臨時，可避難的動線和位置，對於親友的安危，也能有聯繫的機制，讓彼此安心。

## (4) 好好照顧陪伴自己

我們可以做些身體活動，如快步走、瑜伽等，與家人、朋友和周遭的人保持聯繫，分享自己的心情感受，也能改善情緒並減輕焦慮，當然盡量確保睡眠充足及營養的攝取，最後也可以藉由放鬆練習，減緩自身焦慮，可透過手機APP找尋適合自己的工具加以輔助。

最後，也可藉由PTSS-10 自我檢測量表，自我篩檢是否有創傷後壓力反應，當以下 10 個題目中有 5 題以上答案為「是」時，您也可以撥把0800299988和心理師聊聊。

1. 您有睡眠困難嗎？
2. 您會感到憂鬱（如傷心、難過）嗎？
3. 您對突然的聲音或未預期的動作會感到驚嚇嗎？
4. 您變得較容易生氣嗎？
5. 當回到突發事件的地方，會不會感到害怕？
6. 您的情緒會不會經常容易波動？
7. 您會感到身體易緊張嗎？
8. 您會感到不願跟其他人談話嗎？
9. 您會出現與意外事件相關的噩夢嗎？
10. 您會有良心不安，對自己責難或感到愧疚嗎？

只想和大家分享，我們對於災難未知的威脅總是特別恐懼，我們自己是這樣，周遭他人也是這樣，即使此刻無法立即和親朋好友相聚，但卻可以透過文字或是任何方式傳遞愛的支持，最重要的是，好好抱抱自己，告訴自己在這段時間，辛苦了！



與自己有約

一杯咖啡的時間，專業的心理師將陪你聊天・療心

Tel: 0800-299988 (週一至週五 10:00-22:00) E-mail: tiphappy@tip.org.tw