

心靈小憩

在不安的時刻，讓我們彼此守護、傳遞愛

黃曉超

財團法人華人心理治療研究發展基金會 EAP專案經理/諮商所所長

近期社會上發生令人震驚與不安的事件，新聞與社群媒體反覆出現相關畫面與訊息，有些同仁也許在不知不覺中，感受到心情與情緒上的波動。寫下這封信，並不是想提醒大家要堅強、要撐住，而是想溫柔地對你說一句話：

如果你最近覺得不安、疲累、心很亂，真的不是你的問題。

在這樣的時刻，我們想陪著大家，一起慢慢把心安放下來。

先安住內心——你的感受是真實且可以被理解的

在接觸到重大暴力或恐怖事件後，有些人可能會反覆想起相關畫面，變得難以專心；有些人情緒起伏變大，容易焦躁、悲傷，也有人反而感到麻木、提不起勁；還有人出現睡眠或食慾的改變、身體緊繃不適，甚至對外出或公共場所感到擔心與害怕。這些反應，都是人在面對突如其來的威脅時，非常常見、也很人性的身心反應。多數情況下，隨著時間、休息，以及被理解與支持，這些感受會慢慢緩和下來，請允許自己此刻的狀態：

不必急著要求自己「趕快好起來」。

為彼此的心理安全，留一點溫柔的空間

在重大事件之後，若反覆接觸相關資訊，有時反而會讓心更疲憊，甚至造成二次傷害。我們誠摯邀請大家，一起為彼此的心理安全留意：適度避免觀看、搜尋或轉傳血腥、驚悚的畫面；不渲染細節，也不散布未經證實的訊息；在群組中，若有需要，溫柔提醒彼此放慢轉傳的速度。

每一次選擇停下來，都是在默默守護彼此。

如果你需要通勤，請多疼自己一點

我們也理解，對於每天需要通勤、搭乘大眾運輸的同仁而言，這段時間可能特別不容易。若你在通勤時感到緊張、想避開人群、腦中反覆出現各種「萬一怎麼辦」的畫面，這並不是你太敏感，而是你的身體正在努力幫你確認安全。你可以嘗試一些溫柔的小方法，陪自己穩住：

- ◆進站前，慢慢深呼吸，輕聲提醒自己「此刻我仍是安全的」；
- ◆留意出口與動線，選擇讓你感到較安心的位置；
- ◆暫時放下過多資訊，讓注意力回到此刻。

知道自己在做什麼，本身就能帶來一點安心。

如果現在搭捷運讓你壓力很大，調整通勤時間、路線，或暫時換個方式，都是可以被理解、也被允許的選擇。慢慢來，不是退縮，而是在為自己一點一滴找回安全感。

你不需要一個人承受

若你願意，把心裡的感受說出來，找信任的同事、親友聊聊，一句簡單的「你還好嗎？我在」，往往就能帶來很大的力量。如果不安的情緒持續影響你的生活、工作或睡眠，請記得，尋求專業支持並不是脆弱，而是對自己負責、也是一種溫柔的勇敢。

若此刻的不安仍然揮之不去，或你只是想找一個安全、不被評斷的空間，好好說說自己的感受，也歡迎撥打公司提供的EAP專線：0800-299-988 免付費心理支持專線，與線上心理師聊聊，讓專業的人陪你一起，慢慢把心安放下來。

在這樣不容易的時刻，請記得，你並不是一個人。

謝謝你，也請溫柔地照顧自己。
誠摯關心你。



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