**安心文宣**

近日台鐵408太魯閣號出軌意外釀成多人死傷，不論是從新聞中看見怵目驚心的畫面或經歷該事件，不免讓我們心中感到擔憂與悲傷。

**我們有可能會出現以下的身心壓力反應：**

1. **搭乘交通工具或類似情境時心有餘悸，擔心再次發生。**
2. **搭乘交通工具時感到害怕、對週遭人事物非常警覺、難以自在放鬆。**
3. **事件相關的畫面不斷地在腦海中浮現，揮之不去。**
4. **經常半夜驚醒或噩夢連連，作與此事件相關之噩夢。**
5. **對生命感到無望、憂心。**
6. **心情感到鬱悶、緊張、焦慮感升高，或比以前更易生氣。**
7. **生活狀況：出缺席不穩定、恐懼上學或上班、早上爬不起來、嗜睡、注意力不集中、少話、對喜歡的事情漸失興趣。**
8. **兒童可能會以退化行為依賴大人，像是咬手指、像小嬰兒哭鬧；或出現身體症狀，像頭痛、噁心等；或因依賴、缺乏安全感而懼學。有些孩子可能突然很安靜、懂事、成熟。**

 上述身心壓力反應，其實都是經歷重大事件後「很正常且典型」的反應**，您可以這麼做：**

1. **儘量少再接觸與事件相關的報導。**
2. **生活作息規律、飲食均衡、多運動。**
3. **找信任的朋友、師長及家人聊聊，紓解心情。**
4. **透過自己的宗教信仰獲得支持和平靜。**

**如果您或孩子的身心壓力反應，超過一、兩週以上**，

您可向**學校輔導處(室)、學生輔導諮商中心及當地社區心理衛生中心諮詢**。

　　請一起為自己及孩子照顧好彼此的身心狀況，找到最適合的方法來度過這段時間，共同陪伴與祝福需要的人。

**桃園市學生輔導諮商中心　陪伴您一起度過**