

艱難時刻，仍保持關懷的心

突發事件近兩週了，心中被喚起的感受與不舒服，
也許你逐漸平復，也許你餘悸猶存，
無論正處於甚麼樣的狀態，那都是正常的，
每個人恢復的時間都不同，但你仍然可以：

1 維持自我照顧

保持每天規律作息
做你喜歡及紓壓的事
接納任何你有的感受



2 適度關心/協助他人

傾聽而不評價他人的感受
尊重他人使用自己的方式度過情緒
提供多元的求助管道

3 辨識需尋求專業協助的情況

無法停止想起過去類似的經歷
更多焦慮、恐懼、憤怒或悲傷的情緒
開始想要迴避人際互動



4 運用專業心理諮商資源



師大學生輔導中心



心田心理諮商所(需付費)

