
社團法人新竹市諮商心理師公會新聞稿

新聞聯絡人：陳怡蓁

聯絡電話：0986-255041

318 學運抗爭持續 「學運心理舒壓站」另類支援穩情緒

318 學運發生至今，各界想法分歧，爭論不斷，網路不停轉貼、分享各式訊息、各界觀點，更如洪水猛獸般侵蝕轟炸。不論正反雙方、警察、警眷，或者透過各式媒體經驗到此次社會重大衝突的民眾，常隨瞬息萬變的局勢而心情起伏。

隨著學運持續，不論在場學生、參與民眾等都遭受不少壓力，新竹市諮商心理師公會特別針對「318 學運」提供免費心理減壓服務，設立「318 學運心理舒壓站」，就近照顧與服務新竹縣市民眾。

在這次學運中，資訊轟炸、人際溝通衝突等導致壓力急速攀升，許多人亦出現失眠、焦慮、憤怒、噁心想吐、腸胃不適、肩頸痠痛、無助感、恐慌感等身心症狀。這些雖是正常的壓力反應，然而當症狀持續太久，也成了身心的重大負擔，危及身心健康。新竹市諮商心理師公會表示，如果民眾發現自身或周遭親友出現上述症狀時，不妨暫時關閉外界的紛擾，不看新聞、不看報紙、不上網，先回到自我照顧上。

本會提供服務如下

電話諮詢及資源轉介服務(即日起至四月三十日止)：

🚦 服務時間：周二至周四，下午兩點到四點、晚上六點半到八點半。

🚦 電話諮詢專線：0986-255041

新竹地區其他免費精神醫療機構與心理諮商資源

免費電話協談：

* 生命線：1995

* 張老師：1980

* 新竹市精神健康協會：0800-600602（新竹縣市市話免付費諮詢專線）

* 新竹市家庭教育中心：03-4128185

免費面談諮商：

* 新竹社區心理衛生中心（具自殺意圖當事人及家屬）預約專線：03-5234647