



關照彼此、安定內心

5月21日台北捷運發生了砍殺事件，造成民眾傷亡以及大眾的恐慌與憂慮，此時除了身體安全的確認與保護，心理上的不安與驚恐也需要同步的被重視。新竹市諮商心理師公會希望透過這篇文章陪伴民眾一同度過這動盪的時刻。

在這次的事件中，當時在現場受傷的民眾、目睹事件的民眾、傷亡者的親屬、加害者的親屬，內心必定遭受很大的衝擊與害怕、以及接續而來的其它複雜情緒感受，可能影響他們的思緒、睡眠、生理狀況、社交與人際互動、對外在環境的信心，此時提醒身旁的親友們可陪伴傾聽他們的感受、透過談述這件事情一同分享內心的感受，為彼此帶來支持。若有哀痛傷心憤怒的情緒，也可讓這些情緒適當的宣洩，若有較強烈的情緒行為，或嚴重影響其日常生活功能，可找尋所在地附近的心理衛生中心、醫療院所尋求諮詢與協助。

除了第一時間受影響的民眾，其實不論在電視機前、電腦前、報紙前觀看這項新聞的我們，都可能帶來相關創傷反應，因為這事件的重大與生活的接近性，讓同樣在生活中可能會接觸到捷運、大眾交通工具的民眾產生恐慌，而社會瀰漫的一種不安全不信任感，也會讓我們墮罩在一種不安與警戒的內心狀態，也許開始懷疑起每一天以為平常安全的日子，今天是否也會變的危險恐怖呢？這個時候除了外在安全的提升，建議民眾可透過以下方式安撫與陪伴自己的情緒：

1. 讓自己與相關的事件報導保持一段距離，避免長時間不間斷的觀看與接收影像與訊息，給自己的內心一段可以消化的空間去容納這個事件，而非過度的被血腥的畫面占據腦海。
2. 透過自己日常習慣的放鬆與紓壓的方式協助自己放鬆緊繃的神經與情緒，也可透過腹式呼吸、散步靜坐的方式來放鬆。
3. 與信任的朋友一同聊聊對此事的看法感受，獲得情感上的支持與安慰，在不了解事件發生的原因時，我們可以做的是關懷與照顧彼此的情緒，並可討論出一些能具體提升安全感的策略或面對危險處境時的應變方法。

若發現情緒難以承受或處理時，請記得向附近的心理衛生中心、醫療院所尋求諮詢協助，透過問題的提出為自己與親友一同找到處理的方法。

另外，在此時也可能產生相關的仿效行為或言論，也請大家關懷身邊的親友，若有透露相關的想法或行動計畫時，可以多一些瞭解與詢問，當自己不確定危險性或不知如何處理時，也可進一步向附近的警局或相關心理及醫療機構通報尋求協助。

在這個不安的時刻，新竹市諮商心理師公會期望與您一同安定內心，重建心中的安全與信任。