
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

9月27日晚間於新竹市城隍廟發生了當眾殺人事件，而前幾天於台北也發生了一起震驚社會大眾的殺人事件，事件的起因都與情感分手議題有關，媒體也因此不斷追蹤報導各式內幕消息，試圖釐清並推測殺人的緣由，在此新竹市諮商心理師公會提醒您：

1. 當面臨分手事件時，不管是主動分手或是被分手的一方，都可能經歷強烈的情緒衝擊，此時建議暫時冷靜離開衝突情境、勿讓衝突升高，並立即尋求身邊親友的支援，若感到有生命安危徵兆時，應立即採取自我保護與防範措施，並通報相關人員的協助，關注容易衝動行事的一方，藉由親友、心理支持專線電話、或是專業諮商與輔導人員協助，適度引導對方情緒宣洩、釋放內心苦痛，傾聽與接納對方情緒，提供陪伴，並注意其人身安全。
2. 若您正身處情感失落的狀態，內心充滿了悲傷、痛苦、甚至憤怒、不平衡、想要報復等等的情緒，身邊的親友只能勸你放下、要你接受，但你內心實在難以平息，我們邀請您，撥打各縣市的心理支持專線電話、或是尋求當地諮商心理師公會的協助，尋找專業輔導諮商人員協談，陪你一起度過如此巨大的傷痛與憤怒，為自己生命的困境尋找可能的出口，不要放棄最後的希望。
3. 當天在事發現場目睹整起事件的民眾這幾天可能會經歷「壓力後創傷症候群(PTSD)之症狀，如作惡夢、當天驚悚畫面不斷重現、逃避會引發創傷回憶的事物、容易過度警覺、易怒、影響睡眠或食慾，短時間之內有這些情形均屬正常，可跟自己信任的人談一談或是求助諮商機構或是精神科。如果您陸續出現失眠、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再次提醒您，如果您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，回到自我照顧上，讓自己身心放鬆。

本會提供服務如下

電話諮詢及資源轉介服務：

服務時間：周二至周四，9:00-17:00；周五：9:00-12:00。

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