



我們不孤單

彰化縣鄉鎮市公所業務人員教育訓練

我們都可以是超人，但我們不用無所不能！

胡雯淋 諮商心理師



關於我

- * 諮商心理師 諮心字第006182號
國小教師
補習班數學教師
- * 專長：
壓力調適
情緒辨識與梳理
家庭關係
生涯探索





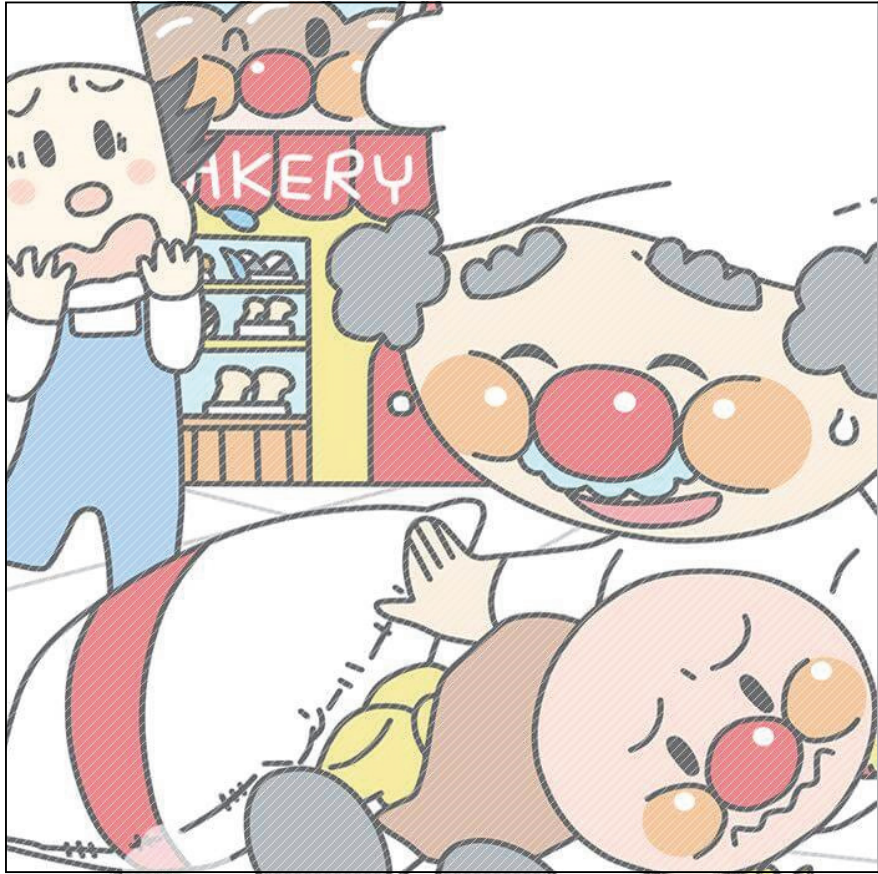
今日主題！

- * 公所遭遇天然災害或大型人為災害時，開設避難收容處所供民眾進行短期收容，避難群眾常見因災害產生心理恐慌等情形，在第一線的公所人員需協助安撫民眾。



我懂你





常見的失落反應

- * 「不」敢相信
- * 「滿」腔憤怒
- * 「心」存盼望
- * 「憂」鬱自責



我們一起





心理復原原則



安

讓身心皆處於安全環境

靜

正常化身心反應，
接受→平靜

能

小目標，大肯定！

繫

擁有社會支持與陪伴

望

提醒自己：
我們都會向前走

具體該怎麼做呢

- * 「信」仰
- * 「運」動
- * 「同」伴
- * 「轉」移
- * 「改」變觀點





五感紓壓：下雨天在家....



眼「視覺」

看著雨滴落下、盆栽上的
水珠晶瑩剔透



舌「味覺」

雨水不適合！
但我們可以.....



耳「聽覺」

聽著雨聲，感受平靜和慵懶



身「觸覺」

伸出手，感受雨水敲
打肌膚的感覺



鼻「嗅覺」

聞著下雨後的特別氣味，感受大自然的生機



情緒表

情緒的描述越精準，越能讓人感覺被同理

快樂	寵愛	無聊	放鬆	驚嚇	友善
慵懶	興奮	無助	孤獨	愛	自在
緊張	擔憂	好奇	親密	疏離	哀怨
尷尬	害羞	滿足	自卑	厭惡	害怕
癡戀	幸福	困惑	驚訝	溫柔	寬恕
焦慮	緊戒	懷疑	遺憾	委屈	徬徨
安心	痛苦	慌亂	意亂情迷	疲憊	丟臉
矛盾	憂鬱	恐懼	勇敢	浪漫	堅強
羨慕	煩悶	平靜	浮躁	愧疚	驚喜
譏諷	狂喜	麻木	生氣	期待	無奈
悲傷	失望	自由	漠然	輕視	無力
失落	恨意	絕望	渴望	寂寞	企圖心
信賴	憤怒	痛快	忌妒	崩潰	得意
愚蠢	驕傲	自信	感動	自責	解脫
憐憫	敵意	空虛	後悔	罪惡	挫折



陪伴原則

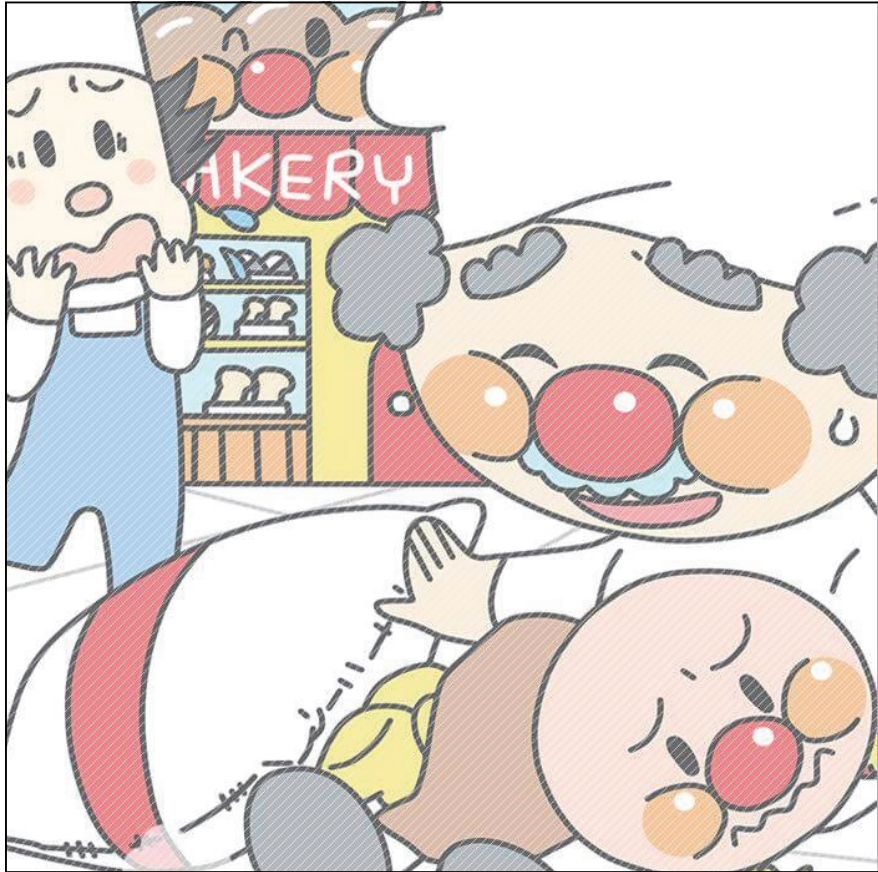


- * 關懷和照顧自己
- * 以對方的需求給予協助
- * 了解重大壓力事件後會出現的身心反應
- * 避免無意義的安撫和精神喊話



我能發現





何時需要尋求 專業協助

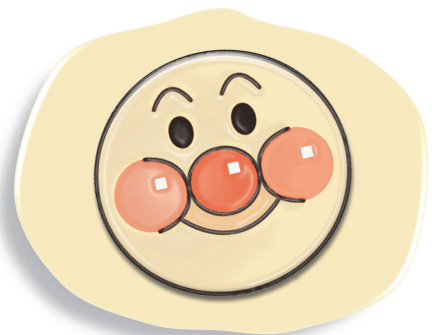
- * 創傷反應
 1. 經驗重現
 2. 逃避或麻木
 3. 神經過敏
 4. 靈異經驗
- * 持續時長



心理健康專業資源



- * 衛福部24小時安心專線：1925
- * 彰化縣社區心理衛生中心：04-7127839
- * 搜尋身心科、心理諮商等資源



謝謝大家

經驗災害及陪伴受災群眾都是不容易的事，不過在這
條路上，我們可以彼此作伴。照顧好自己，
才能好好的關照他人～

