

你今天 EMO 嗎？

近日，校園安全、災害、意外事故頻傳，你是否被悲傷氣息所籠罩而無法脫身？面對死亡或失去重要他人時的生離死別場景，往往帶來極大的哀傷反應，以下的項目提供大家進行簡易自我評估，符合愈多項目，代表你受失落、悲傷情緒的影響愈高：



國立勤益科技大學
學務處 諮商輔導組
諮商心理師 陳儀婕
112年12月號

自我照顧小錦囊

每個人的自我照顧方式不盡相同，有些人會看球賽、聽音樂、有些人會爬山、做瑜伽、旅行、有些人會找朋友傾訴、上IG貼限動，有些人則會獨處休息、自我充電。



黃龍杰心理師送給大家「安心五寶」來自我照顧~

- 信 信仰** 找到心靈的倚靠，重拾人生的意義
- 運 運動** 從事規律運動，有助於減緩身心壓力
- 同 同伴** 和家人、朋友作伴，分享彼此的擔憂和慶幸，不要封閉自己
- 轉 轉移** 給自己找點事做，出去走走散散心，接觸大自然
- 改觀 改變觀點** 在逆境中，更要逆向思考，從正面的角度來解讀不幸。

若你的哀傷反應持續二週以上仍未減緩，需要進一步的協助可聯繫學務處諮輔組，諮詢專線：04-23921932

全身無力、
吃不下、
睡不好、
胸悶、頭痛、
想吐、
起雞皮疙瘩

生理

情緒

悲慟、憤怒、擔憂、
孤獨、無助、麻木疏離、
挫折、愧疚、
內咎（罪惡感）、
羞愧、容易緊張或大發脾氣

想法

無法相信、困惑、
沉迷於思念、
最驚心的畫面歷歷在目、
畫面或聲音揮之不去、
注意力不集中「恍神」、
不由自主的念頭：
像「都是我害了他」

行為

失眠、避而不談、
掉淚、社會退縮、
飲食失常、不安、
借酒澆愁、抽菸、
吃安眠藥、發呆

請您也留意身邊的親友或同學，
在親身經歷或目睹意外傷亡後，
是否有出現上述的反應呢？



勤益諮輔



註：Emo是emotional的縮寫，原意為“情緒硬核”[emotional hardcore]，是一種獨立的搖滾風格，後來在網路上被大家用來形容各種負面情緒，比如抑鬱、不開心、悲傷、失落、不如意等狀態。