

諮商輔導中心

103年5月2日
諮商心理師 張淳溱

318學運落幕之際，有人說這是告一個段落、有人說那是另一個開始；究竟是逗點或句點、要反思或監督尚未定論……，但…此時此刻的你，心情又是如何呢？是落寞、是期盼、是放鬆還是仍在餘波盪漾的緊繃中？不論您是支持或反對的一方，現在都是回顧與照顧自己的時候到了！

最近經歷許多動盪與事件，許多人因為關心這一切，所以深深地涉入其中，可算是「**重大壓力事件**」。你可能親身經歷、旁觀或在媒體上目睹一連串的學運新聞，讓人生氣、失望的、沮喪或焦慮，可能讓你睡不好、胸口悶、一直上網搜尋相關資訊，或是關注電視每天新聞動態，而腦海裡的念頭不斷反覆出現，表示這個事件對你來說已產生壓力，你需要花些時間先好好照顧自己，可以試著從下列幾個方向著手：

一、自我照顧與整理

1. **觀照自己**: 每當你感到快負荷不了時，可以深呼吸幾口氣、伸展一下四肢，讓心平靜下來，也可以聽聽音樂，宣洩心中鬱悶。
2. **自我對話**: 選一個安靜的片刻，貼近內心與自己對談，可以問問自己~
我現在的情緒？我的情緒來自於？這些經驗讓我感受到？我做了什麼來抒發這些感受？回想我關注這件事的原因？這段日子以來我學習到的是？我發現自己不同的地方是？經歷了這件事對我的意義？
最後無論你的期待是否達成，都肯定自己往實踐理想的道路邁進！
3. **整理自己**: 請順著上述思考，將想法整理後寫下來、畫下來，也可以找信任的朋友一起分享你的體驗與發現，這將是成長的重要紀錄。
4. **其他方式**: 暫時休息是為了讓你更有力量面對接下來挑戰。
 - (1) 適時放下手機、關掉電視電腦，轉移注意力。
 - (2) 到戶外走走或運動，活動一下筋骨。
 - (3) 做一些放鬆愉快的事，像是單純地吃個飯、洗個舒服的澡。

二、人際互動的調整

這些日子不論是網路或現實生活中，都有可能會有不同立場的人與你互動，需要先調適好自己，才能有良好溝通。

1. 先進行自我照顧與整理將自己調整到有利互動的狀態。
2. 重新思索與整理人際關係: 想想意見表達與人際關係，兩者對自己的重要性？

還可以用什麼方式溝通比較有效？

3. **傾聽與理解是溝通的第一步**:邀請對方一同進行自我照顧的工作，並分享彼此所經驗到的歷程。
4. **建立支持系統**:找尋可以互相扶持陪伴的夥伴，除了關心相同議題，也彼此傾聽訴說，並提醒關注各自的狀態。

學運是一時的，但人際互動卻是需要繼續延續的，這個事件也許能幫助你重新整理與調整人際關係。

但假若發現自己，或是你的同學、朋友，有以下狀況，且維持了一段時間還停不下來，希望你都不吝惜的關心彼此，盡早跟你信賴的人尋求協助，例如導師、父母，或是找諮商輔導中心的老師聊聊，例如包括：

一、過多的情緒與轉換困難:

1. **焦慮、焦躁不安**:不知道在煩悶什麼，腦袋一直在想事情，像是打轉的陀螺...。
2. **莫名的擔心或害怕**:對很多事情變得敏感與警覺，好像驚弓之鳥...。
3. **沒來由的緊張或害怕**:擔心一些事情發生，或是你聽到有人說的話、音調，讓你覺得刺耳，甚至讓你莫名的想提高警覺...。
4. **巨大的失落與悲傷**:甚至感覺無助與絕望，就像是原本期待什麼，但突然感覺什麼都做不了，感到巨大的傷痛，並且變得什麼都不想做。
5. **過度敏感與情緒激動**:情緒變得起伏不定，很容易遷怒別人，或是一點點不順心，就開始易怒，好像整個人都變得有點歇斯底里，也不知道自己在固執或堅持什麼 這都可能是心理危機的訊息。

二、失去原先的生活規則:

1. **一直翹課或失去生活原本的規律**:無理由的翹課、一直想睡覺但怎麼都睡不飽、老是熬夜卻沒有特別的理由、吃飯狀況也變得不正常了...。
2. **睡眠失常**:這是一個很重要的指標，若你的睡眠品質變得不好，變成多夢或是常從夢中驚醒，或是睡太多、睡太少，都是要注意的警訊。

三、心理逃避或是變得沒有感覺:

1. 好像是突然變成行屍走肉，對很多事情沒有感覺、好像自己沒事就在恍神或發呆，心裡好像有很多感覺，但卻怎麼都說不出口。
2. 很多事情想要逃避，或是不想面對，這可能是自我狀態崩解的開始，所以也要注意。

四、特殊的異常現象:

包括開始聽到一些似乎現實中不存在的聲音、或是看到影像，甚至開始有自傷、不想存在在這個世界上、自殺自毀的念頭...。

隨著事件的歷程，看到許多人對台灣的關心，也看到許多令人感動的事情，諮商輔導中心關心大家，也期待大家可以多關心自己與身邊人的心理健康，在困難的時刻也是看見愛與希望的時刻!諮商輔導中心關懷專線:04-23921932。

(參考資料:學運暖暖包 www.7headlines.com/article/show/416605898)

諮商輔導中心活動預告

夢想DNA~生涯探索工作坊

時間:5/3(六) 09:00~16:00

地點:青永館6F

諮商輔導中心團諮室

參加對象:全校同學自由報名

鐘點戰-時間管理技巧

時間:5/4(日) 09:00~16:00

地點:青永館6F

諮商輔導中心團諮室

參加對象:全校同學自由報名

輔導講座--進修推廣部

講題:情感教育與親密關係

主講人:呂孟育 老師

時間:5/5(六) 19:50~21:25

地點:青永館6F 采風堂

參加對象:進推部同學

園藝療癒工作坊

花草關係:植物體驗(一)(二)(三)

日期:5/6、13、20(二)

時間:18:00~20:00

地點:青永館6F 資源教室

參加對象:炬光同學自由報名

夢想起飛~

職涯能力紮根體驗園(三)

時間:5/7(三) 15:10~17:00

地點:國秀樓5F 文創學院會議室

參加對象:全校同學自由報名

班級輔導(六)

時間:5/8(四) 10:10~12:00

地點:各班教室

參加班級:四電二甲、四子二甲

四機二丙、四化二丙、四電三甲

四子三甲、四子三乙

輔導股長培訓講座(四)

講題:生命教育

講師:馬繼康老師

時間:5/8(四) 10:10~12:00

地點:青永館6F 采風堂

參加對象:各班級輔導股長及

四機二丁、四企二甲

團體心理測驗(二) -

生涯興趣量表

時間:5/14(三) 15:10~17:00

地點:工程館E122

參加對象:全校同學自由報名

班級輔導(七)

時間:5/15(四) 10:10~12:00

地點:各班教室

參加班級:四文二甲、四子二乙

四機二甲、四企二乙、四子三丙

四工三乙、四企三乙、四流三乙

活動精彩
歡迎報名

大三職涯適性測驗~運用 UCAN 平台
栽培就業力(電資及文創學院)
時間:5/15(四)10:10~12:00
地點:行政大樓四樓會議室
參加對象:四電三丙、四英三甲
及全校同學自由參加

班級輔導(八)
時間:5/22(四)10:10~12:00
地點:各班教室
參加班級:四電二乙、四休二甲
四子二丙、四工二乙、四電三乙
四電三丙、四化三丙、四休三甲

班級輔導(九)
時間:5/29(四)10:10~12:00
地點:各班教室
參加班級:四資二甲、四資二乙
四流二乙、四訊二乙、四資三甲
四文三甲、四資三乙、四訊三乙

同儕輔導探索教育營
時間:5/17、18(六、日)
地點:惠蓀林場
參加對象:心輔義工及炬光同學

團體心理測驗(三) —
工作價值觀量表
時間:5/28(三)15:10~17:00
地點:管理館 M503
參加對象:全校同學自由報名

大三職涯適性測驗~運用 UCAN 平台
栽培就業力(管理學院)
時間:5/29(四)10:10~12:00
地點:行政大樓四樓會議室
參加對象:四工三丙及全校同學
自由參加