

桃園市政府衛生局緊急災難事件 安心文宣單張(成人篇)

這次事件中，每個人或多或少都受到了一定程度的心理衝擊與影響，我們非常關心您們在這次事件後的心理、情緒反應及影響。

● 這些影響如：

出現焦慮、憂慮、發呆、生氣、情緒起伏、胃口差、睡不好等等身心困擾。如果出現以上情形切莫驚慌，因為這些都是常見的災後反應，不需害怕，只要照以下的建議就能克服困難，逐漸恢復以往的狀況。

- ✓ 先恢復原先規律的生活，例如三餐定時（即使吃不下，吃一點也可）、可幫助恢復生活秩序感，更能因應壓力。
- ✓ 接納自己與家人的情緒反應，了解這些都是正常的。
- ✓ 家人試著相互支持、安慰、分享心情，最好不要壓抑；因為壓抑會衍生許多後遺症，更導致身體不適等。
- ✓ 學習各種放鬆方式，鬆弛自己的身體與心理壓力。
- ✓ 盡量不要整天在家中，要多和鄰居、朋友、親戚、同事聯繫，和他們談談您的感受，互相支持安慰。

● 尤其有下述三種情況之一，最好能與我們聯繫：

- ✓ 當出現困擾的情緒或行為已持續超過4至6週。
- ✓ 當這些情緒或行為已干擾到正常生活功能（包括工作、家庭關係或學業等等方面）。
- ✓ 對自己的情緒或行為感到相當不舒服或非常擔心時。

- 如有需要，您可於上班時間撥打「社區心理衛生中心」服務專線(03)3325880，我們將由專人進一步協助您。

桃園市社區心理衛生中心 關心您