

24小時免付費諮詢安心專線

0800-788-995

(請 幫 幫 ， 救 救 我)

金門縣衛生局，有提供心理諮詢、精神醫療諮詢
及關懷訪視等相關服務，請善加利用。

電話諮詢專線

- * 金門縣社區心理衛生中心 337-885
- * 生命專線 1995
- * 張老師中心 1980

關愛自己
從心出發



金門縣衛生局 關心您

各位鄉親你們好：

颱風造成慘痛的災情。在瞬間中，許多人的家園破碎，失去親人朋友。倖存的人忍著悲痛，還要肩負起重建家園的工作，所以請您多加照顧您自己。風災可能使我們的身體及心理有某種程度的影響。下列的現象是一般人遭遇災難後，經常會出現的反應，包括：

- ▲ 驚嚇、強烈不安全感、腦中重覆出現災難現場、罹難者家屬的影像，害怕災變再度發生。
- ▲ 發呆、想不起來發生的事情或麻木的感覺。
- ▲ 煩躁、容易生氣或憤怒。
- ▲ 情緒沮喪、哭泣、愧疚、自責或想死的念頭。
- ▲ 身體不適，如暈眩、頭痛、發抖、噁心、手腳冰冷、胸悶、沒胃口…。

若有上述情形，請不要害怕，這些都是自然且正常的反應。受影響較小的人會在短時間內就自行恢復（幾天或數週），有些人可能較嚴重，需要較長的時間及治療才能復原。

另外，家中的小朋友及老年人也可能出現上述反應，您可多加留意或詢問幫助他們的方式。

以下是一些您可以用幫助自己、家人或朋友的方式：

- ✱ 瞭解、接納可能有的反應，不要壓抑，不要自責。
- ✱ 多找人談自己的經歷及感受，互相支持安慰。
- ✱ 足夠的休息，做鬆弛身心的活動，維持生活步調，避免飲酒過量。
- ✱ 可以參與悼念或尋求您信仰的宗教協助。
- ✱ 如果有身體不適或持續的心理壓力，請找醫療及心理專業服務人員協助您。

若您的心情依舊無法平復或持續的心理壓力，建議您可撥打安心專線或當地衛生所連絡，或尋求專業輔導、精神醫療協助。