

鼓山高中地震後安心文宣

親愛的同學你好：

上周六日兩次花東地區大地震，高雄也能感受到3-4級震度，從9月17日到9月18日期間，大大小小的餘震不斷，不知你這幾天是否曾出現驚嚇與恐懼感受呢？而當時處於高樓層的同学，這幾日是否曾有「到底是地震還是頭暈」的地震幻覺呢？

無預期發生的地牛翻身，我們都會感到震撼與害怕，除了日常平穩安寧生活被擾亂外，手機網路發達各種災後訊息撲面而來，更是將震後不安情緒推到高點，雖然會好奇相關新聞消息是正常反應，但也要留意「過度關注」會讓自己更容易陷入焦慮不安的情緒中。

地震後可能會出現的情緒與反應



一、「驚」驗重現：感到震驚，被突然發生的地震嚇到，擔心會持續發生。

例如：地震幻覺、持續做惡夢、腦海浮現地震的畫面、擔心住處是否安全。

二、「逃」避麻木：逃避地震相關的消息，避免自己被恐怖悲傷的事件影響。

例如：對事件相關的新聞漠不關心、避而不談類似的話題。



三、神經「敏」感：無法專注於眼前事物，對些微的變化與波動十分敏感，容易嚇到且膽顫心驚。例如：不敢入睡、持續焦慮恐慌、對地震過度敏感。

短期內會產生以上的心理狀況是很正常的，通常兩週到一個月內會自然恢復平常狀態。輔導處提供以下方法給你幫助自己度過這些害怕與焦慮的情緒：

- **尋求支持：**找到信任的家人、師長或是同儕，分享自己的心情、找到普同感，說出來比憋在心裡更有效！
- **留意身心：**覺察自己的身體是否有不舒服的狀況，心裡是否還想著這幾天的害怕，觀察身心的變化，有需要的話適時求助專業的資源協助。
- **紓解壓力：**保持例行性且規律的作息，找時間去運動或是做一些放鬆的休閒活動，轉移注意力並專注在別的事情上。
- **減少刺激：**若發現自己一直留意地震相關的新聞會產生更多不安的心情，降低看手機及新聞的頻率，減少焦慮感來源。

若觀察到地震持續影響自己許久或日常生活，請同學記得一定要適時求助，在校期間可以找導師或輔導教師約時間聊聊心情，在家也可以撥打衛福部24小時安心專線1925。

學校陪你一起度過這段焦慮擔心的日子，祝各位同學平安、學習愉快！

鼓山高中中輔導處 關心你