

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線

1925

(依舊愛我)

關愛自己
從心出發

臺南市政府衛生局網站

health.tainan.gov.tw

社區心理衛生中心，提供心理諮詢、醫療轉介及關懷訪視等服務，請善加利用。



心理諮詢預約專線

06-3352982

06-6377232

服務採保密原則，歡迎來電預約



救災人員的身心調適：

面對救災工作的過度負荷與不順利、受災者個人生命財產的損傷…等沉重壓力，您的身心狀態，可能會有下列壓力反應：

- ⚡ 極度疲勞、睡眠不足，產生生理上的不舒服（例如：暈眩、呼吸困難、腸胃不適…等）。
- ⚡ 失眠做惡夢、注意力無法集中。
- ⚡ 對眼前所見感到麻木、沒有感覺。
- ⚡ 害怕自己崩潰或無法控制。
- ⚡ 對救災不順感到難過、精疲力竭、生氣、憤怒。
- ⚡ 對受災者的慘痛遭遇感到悲傷、憂鬱。
- ⚡ 覺得自己救災工作作的不好，對不起災民。
- ⚡ 喝酒、抽菸或吃藥的量比平時多很多。

這些都是自然且正常的反應，但它需要時間來撫平，您可以採取下列建議方式，讓自己盡快恢復元氣。先恢復規律的生活，例如三餐定時（即使吃不下，吃一些也可）。

- ♥ 適時地將這些感覺和救災經驗，與其他救災伙伴分享。
- ♥ 給自己適當的放鬆休息與睡眠（環境盡量保持安靜、舒服、自在）。
- ♥ 自己與伙伴間互相加油、打氣，不要互相指責。
- ♥ 肯定自己與伙伴在救災上的努力。
- ♥ 需要幫助時，盡快向伙伴們提出，並接受他人的幫助與支持。
- ♥ 允許自己對救災工作有負向的情緒（生氣、害怕、擔心、不耐煩、想放棄…等）。

若您的心情依舊無法平復或持續的心理壓力，建議您暫時放下救災工作，與社區心理衛生中心聯絡，或尋求專業輔導、精神醫療協助。