

# 當目睹**嚴重**事故， 我感到很害怕和不安 我該怎麼做才好？



面對嚴重事故，出現短暫  
情緒困擾是正常的反應。關心事件的同時，  
也需要照顧自己的情緒健康：

避免過度接觸關於事故的  
資訊



與人傾訴，緩和情緒



容許自己哭泣來抒發難過  
的感受



做些輕鬆活動來分散注意力



做帶氧運動和身心鬆弛  
練習來放鬆



維持日常生活規律



衛生署  
學生健康服務

2022年8月

# 當目睹**嚴重**事故， 我有一段時間都感到困擾不安 我是否不正常？



目睹嚴重事故後的一個月內，  
很多人會出現身心不適反應：

腦海不斷浮現事故的畫面及  
記憶，出現與事故相關的  
錯覺、夢境



難以體會快樂、愛和滿足  
等正面感受



對周遭環境或對自己感到  
疏離、麻木或不真實



迴避關於事故的人物、地方、  
感受或記憶



過度警覺、煩躁易怒、難以集中精神、失眠



這些急性壓力反應，會隨著時間逐漸減退。

讓父母和值得你信任的成年人明白你的感受，使他們能關心和  
支持你。

若果不適反應持續，干擾日常生活，便要尋求專業人士協助。



衛生署  
學生健康服務

2022年8月