

心理衛教單

中原大學心理學系暨心理學研究所



親愛的朋友您好，

感謝您參與本次研究，您的協助將有助於我們能更深入了解人際創傷經驗在關係互動中的處境角色與影響，並期待在未來能為有相似經驗的受創者提供更適當的協助與介入。您的參與對我的研究或是受創者的支持工作而言都具有重要意義。

我們了解，研究中的問卷可能涉及您過去的痛苦經驗，因此我們非常關注您在參與研究過程中的身心狀況。為了協助您在參與時感到安全與支持，我們提供這份心理衛教單，內容包含可能的心理反應和建議的因應策略，協助您更好地理解與調節這些感受。

經歷人際創傷可能帶來持續的情緒挑戰，並對心理健康和人際互動產生深遠影響。即便您已在努力適應或調整這些影響，回想相關經驗時仍可能會引發暫時地產生情緒波動或不適反應，例如持續反覆想到或感受到受創事件經歷、產生對自己不好的想法、對周遭感到疏離、持續地感到恐懼或憤怒等不好的情緒等。這些是正常的反應，請您不必太過擔心，並且您的情緒感受是被理解與重視的。此外，每個人對於創傷經驗的反應可能會不一樣，所以您不一定會出現上述這些情形，請放心按照您需要的步調來進行。

以下的建議可能有助於您調整心情並逐漸緩解不安感受：



1. **理解與覺察這些不適感受**。這些反應是身體對壓力的自然反應，並不代表您無法應對，而是表明您在回應並處理這些記憶。這些感受是暫時的，透過適當的策略可以逐步緩解。



2. 請暫時放下其他事情，**給予自己一些時間休息**。



3. 您可以嘗試使用**腹式呼吸**協助緩和緊張不安的感受。試著深呼吸幾次，專注於緩慢且深長的呼吸，讓呼吸帶領自己逐漸安定下來。您也可以逐漸將注意力轉向一些讓自己感到安心的小細節，例如手邊的物品質地、顏色，或是閉上眼睛，想像一個讓您感到平靜的場景。這些緩和的小步驟可能幫助您逐漸回到穩定狀態。



4. 您可以**安排一段放鬆的時間**，做些讓自己感覺愉悅的事情，或是根據過去經驗**從事適合自己且有效的紓壓方式**，例如：可以是向信任的親友訴說自己的感受，並感受到他人的支持與安慰，可能有助於調整狀態並幫助情緒回到平穩。



5. **嘗試逐步回到日常的生活步調**，規律的作息可以帶來些許的**穩定感**。當您覺得合適時，也可以試著思考一些日常小目標，例如維持一段時間的運動或進行一些您享受的小活動。復原道路是一個持續的過程，對自己保持耐心和溫柔有助於逐漸減輕不適。



6. 如果您發現這些不適情緒持續**超過兩週**，或影響到日常生活或工作，建議儘早尋求專業協助，例如，您可以向心理師或醫療專業人員諮詢，以獲得適切的支援和建議。

若您在研究過程中遇到困擾或感到情緒負擔，請記得，我們關心您的身心健康，並希望這份衛教單能為您提供支持。**如有需要，建議您隨時向專業人員尋求協助，以獲得適切的支援與諮詢服務。**以下提供一些心理健康資源（以學校所在地桃園地區為例），供您參考，您可根據個人需求選擇合適的協助途徑：

- 全國社區心理衛生中心資訊 - 心理諮商服務、相關資訊與資源連結 [網址](#)
- 全國社會福利服務中心資訊 - 生活變故或適應等協助與資源連結 [網址](#)

桃園地區部分心理衛生資源

- 桃園市社區心理衛生中心 03-3325880 [網址](#)
- 林口長庚紀念醫院 精神科 03-3281200 [網址](#)
- 桃園長庚紀念醫院 復健及社區精神科 03-3196200 [網址](#)
- 臺北榮民總醫院桃園分院 精神科 03-3384889 [網址](#)
- 國軍桃園總醫院 精神科 03-4799595 [網址](#)
- 衛生福利部桃園醫院 精神部 03-3699721 [網址](#)

24 小時心理諮詢服務專線

- 行政院衛生署安心專線 1925
- 生命線 1995

中原大學心理學系暨心理學研究所

指 導 教 授：洪福建 博士 (Email：hfc@cycu.edu.tw)

計畫聯絡人/研究生：廖慧君 敬上 (Email：psych.research.cycu@gmail.com)