

# 太魯閣出軌事件後，我們如何進行心理復健？

2021-04-08 00:00 (更新：2021-04-08 10:30)

by 嚴選作者 - 黃之盈諮商心理師 (親子天下嚴選)

太魯閣號花蓮出軌事故，讓許多家庭心碎，在看見體制的破口，政治的角力之外，我們得冷靜採取不跟著謠言、不戰犯、不說風涼話、努力位搜救者加油打氣，以拯救人命第一的情況下，為民眾破碎的心理進行陪伴。

若在這幾天新聞之後，您有任何身心不適症狀，請記得「您不是孤單的！您不是孤單的！」天有不測風雲，人有旦夕禍福，有一切心理人力，醫療、親友、社會資源，協助你慢慢重建內心安慰；若你是當事人和他的親友，節哀順變之虞，請記得「若心有狀況，不要假裝無所謂；若心有眼淚，別吞忍拒安慰。」

在事件過後，通常都會有的幾種心境：「難以接受」「怎麼會發生這種事？」「太瞎了，到底」「怎麼會是我？」「假如我怎麼樣就好了」

這些心境都是正常的，當一見讓我們感到焦慮、壓力或無力感的事件產生，這些心情都是正常的，可惜事件是無法倒流，也沒有如果，因為每句「如果．．．就好了」這些遺憾，都是「心中的痛」，捱著痛、遺憾及傷感過生活，並不會讓生活步入正軌，但是，允許抱持著生氣、難受、憤恨、慢慢地我們可以對自己更寬容，再更慢慢地接受人生所有的脆弱。

如果這對你生活造成影響，請試著這樣做，如果你想關切這件事兒，也請記得媒體素養，並尊重當事人，和以各種形式去支持救難人員、醫療人員，第一線的服務人員們～

如果你關心著圍繞著這事件中的人事物，也許你可以幫忙轉發這些訊息，記得提供相關資源，然後時不時守望相助，正確給予剛好的關心。

醫療不停歇之外，心理人力也進駐著，你絕對不是孤單的個人，你還有我們，還有社會撐著！

如果你想靠自己渡過，好好面對自己的心境轉折，那也記得窩著之後，可以和你想分享的人分享這些曲折需要保護色的心路歷程，別勉強自己，但也別讓這些心情白走！

也許時至今日，依然心酸，且讓我們的流淚、難受、無助、遺憾，都有對口，這些折騰的日夜，有想念和抱憾一起過，有倔強悍強忍也不只的淚水一起過，盡情傷心，但別因此心碎，記得許多人還愛著你，風雨過後，請對自己的心多一點寬容。