

時事
即時通

看見恐懼 練習安心

文 / 楊智翔 (臨床心理師) 圖 / 達志影像



最近，我到車站或搭公車時，心臟跳得好快，好怕有危險。



我也是，到人多的地方就心神不寧。



智慧小窗

接觸危險後的幾天到一個月內，如果不斷做噩夢、失眠、易怒、恐懼，注意力不集中，或

反覆想起可怕的畫面等狀況，心理學上稱為「急性壓力反應」，是大腦遭遇衝擊後的保護機制。

這些反應通常是暫時

的，隨時間過去，小朋友運用前面提到的方法冷靜，就能慢慢好轉。

如果這些狀況持續超過一個月，或嚴重到讓你不想出門、吃飯，影

響日常生活，請別獨自忍耐，找信任的大人，告訴他你的擔憂，或尋求心理師幫忙，這樣不舒服的感覺可能會好得快一些。

危機訊號

觸發身體反應

當重大的社會事件發生，無論是親身經歷或聽見別人討論，心裡感到害怕和緊張，都是自然的反應。

人的大腦中有個負責偵測危險的區域叫「杏仁核」，當它感到威脅時會發出訊號，讓人變

得緊張，這不是膽小，而是人為了生存，啟動了「警報系統」。

不過，人如果持續警戒，可能感到疲憊，干擾生活。學會察覺大腦警報並主動放鬆，非常重要。

公民知識站

去年底，臺北發生隨機傷人案件，震驚全國。事件發生後，許多人經過車站

，會不自覺加快腳步，環顧四周，或無法安心的走在人群裡，城市氣氛變得有些緊張。

當大腦的警報系統響起，人體會產生一連串變化，部分人心跳加快，呼吸急促，有些人則

身體緊繃或肚子痛，會產生這些反應，都是身體嘗試集中能量保護自己的訊號。

如果看新聞讓你覺得緊張，請關掉電視或縮短滑手機的時間，真的很想知道後續發展，可以請爸媽口頭說明，讓

大腦充分休息，有助平復心情。

警戒中的人容易胡思亂想，擔心最糟的情況發生在自己身上，讓恐懼無限放大。

減少觀看

聚焦體會五感

想停下大腦的警報系統，第一步是減少接收危險訊號。雖然看新聞能知道發生什麼事，但重複觀看會使大腦誤以為事件持續發生，導致難以休息。

如果看新聞讓你覺得緊張，請關掉電視或縮短滑手機的時間，真的很想知道後續發展，可以請爸媽口頭說明，讓

大腦充分休息，有助平復心情。

這時，可以試著將注意力拉回「現在」，專注的用五官感受周遭環境，讓大腦

確認「我現在是安全的」，停止對未來的擔憂，或嘗試以下做法。

●聲音偵探：閉上眼睛，仔細聆聽周圍聲響，試著辨認並說出三種聲音是如何產生的。

●尋找彩虹：環顧四周，依照彩虹的顏色順序(紅、橙、黃……)

，找出對應的物品，如果找不到某個顏色也沒關係，跳過就好。

●方塊呼吸：以四秒為單位深呼吸，先吸氣，接著屏息，吐氣，再次屏氣。重複這個呼吸節奏，感受空氣流過鼻子的溫度與氣味。

