

『重大事件』

諮商補助方案 3次

重大事件後 自我關照一起來

⊕ 重大事件過後常見的生心理反應？

- 失落、悲傷
- 無助、無力感
- 焦慮、擔憂、害怕
- 煩躁、坐立難安
- 失眠、食慾低下
- 其他（沒有一定的公式）

⊕ 什麼時候可以尋求協助？

- **隨時!** 全國的社區心理衛生中心、精神科門診、心理機構(心理治療所、心理諮商所)，皆可以提供專業心理健康服務。
- 如果生心理反應持續較久、甚至影響日常生活或工作，即建議尋求專業醫療協助。



精神醫療
心理機構



青壯世代
心理健康
支持方案



社區心理
衛生中心



「心快活」
心理健康
學習平台



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare