

# 雲林縣政府 人事處

## 提升員工工作及組織效能一心靈專欄

委託單位：一心・心理諮商所  
文/實習心理師 汪亭秀  
總編輯/所長 薛凱仁

### 地震來了心好慌？一起熟記「五字安心訣」！

日前緬甸發生芮氏規模 8.2 強震，造成當地及鄰近國家傳出多起傷亡。這也讓身處台灣的我們不禁回想起九二一地震所造成的傷害，當年的災害讓許多民眾對地震留下陰影，每當再次天搖地動時就會經歷強烈的害怕、驚恐、悲傷等情緒，甚至可能出現過度焦慮、冒冷汗、坐立難安等身心反應。2007 年一場國際會議中，來自各國的災難創傷專家們一同探討並歸納出在面對災難創傷時具有實徵研基礎的五大介入原則，隨後龔怡文博士提供的五字訣，分別為：「安、靜、能、繫、望」，逐漸在台灣流傳而廣為人知，這五大原則能幫助一般大眾在經歷重大災難時更快速且有效地安定身心。以下分別介紹五項原則的重點整理：

#### 安：促進安全感

👉 提升立即且持續的安全感，並提供身體及情感的安適

例如：確保當下身心的安全，移動至較安全的場所

#### 靜：促進平靜穩定

👉 平復創傷引發的極端情緒，讓心情保持平靜

例如：運用正念練習、瑜伽等放鬆技巧來達到紓解壓力的效果

#### 能：提升自我與集體效能感

👉 從當下手邊能做到的小事開始，增加自我對生命的控制感

例如：寫日記、運動、協助分享正確資訊等等

#### 繫：促進聯繫

👉 與親友、主要照顧者聯繫，與社會資源連結能避免孤單感

例如：與親友通話、關注必要消息、保持與外界的聯繫

#### 望：灌注希望

👉 設定實際且可行的目標，並且相信自己能達成

例如：正向的自我對話、重新建構對生命的認知、從小改變開始累積

面對重大災難時，人們往往容易覺得自己是渺小且無力的，這時候就需要好好運用五字安心訣讓身心維持安定。但若發現焦慮、不安、驚恐等情緒長期持續或是已經出現會干擾日常生活的身心反應，就建議您尋求專業心理幫助，讓專業人員陪伴您一起釐清困擾並找回心裡的安定感。

參考資料：蘇逸人、游勝翔、周嘉瑛 (2009)。災後創痛的復原長路：大型災難初中期介入的基本原則與作法。網路文章。



一心心理諮商所資訊 預約網址：<http://www.onecc.com.tw/index.aspx>

預約 QR Code 如左

Line ID: @onecc

會談地點：本所會與您確認合適地點，內容全程保密