

不是你反應慢，是大腦按下了暫停鍵

建立危機意識重拾心理安全感



財團法人「張老師」基金會邱春蘭諮商心理師與編輯群

近期發生在台北捷運周邊的重大突發事件，對許多人而言，不只是震驚，更是一種難以言喻的不安。那份不安，可能不是立刻爆發，而是在下班途中、搭捷運時、和朋友聚會或夜深人靜時，悄悄浮現。



不少人會問自己：

「為什麼我會這麼緊張？」

「是不是我太焦慮了？」

從心理學的角度來看，近期這樣的反應，其實是非常正常的。

在高度安全的環境裡，我們不太習慣談「危機」

台灣長期被視為一個相對安全的社會，治安穩定、日常生活可預期，多數人不需要隨時保持高度警戒，這樣的環境，讓我們得以安心生活，但也可能讓我們較少練習如何面對突發狀況。

因此，當事件真的發生時，內在常會出現兩種極端反應：

- 一種是過度恐慌，覺得世界突然變得非常危險
- 另一種則是否認、壓抑，逼自己「不要想那麼多」、「應該不會遇到」

而事實上，危機意識與不安全感之間，往往只有一線之隔。
關鍵不在於「有沒有」危機意識，而在於—是否有「適度的」危機意識。

當突發事件發生，大腦會先按下「暫停鍵」

從新聞媒體撥放影片中可以發現，危機發生的當下，有些人像是停在那邊，似乎還沒反應過來，而未立即採取行動。從「創傷知情」的觀點來看，當人面對突如其來、不可預測的事件時，大腦會自動啟動保護機制。

這時候，大腦會暫時把資源從：• 專注 • 效率 • 分析與判斷轉移到一個更根本的問題上：「現在還安全嗎？」



於是你可能會發現自己：

- 思緒變慢
- 難以專心
- 情緒起伏變大，或反而變得麻木
- 對人群、公共場所更警覺

這不是你反應慢，而是你的大腦，按下了暫停鍵，幫你確認環境是否安全。

建立適度的危機意識

建立健康的危機意識，讓人隨時保持彈性，並不需時時活在緊張裡，你可以這樣做：

1. 知道風險可能會發生，但不過度放大
2. 透過不同新聞事件去思考模擬「如果這發生在我身上時，我可以怎麼做」
3. 在事件過後，讓身心逐步回到穩定

真正消耗人的能量，通常不是事件本身，而是「失去掌控感」，因此及早思考因應方案，能讓人具備危機意識及彈性應變能力。

安頓身心，是重新建立安全感的第一步

在危機事件發生之後，許多人急著讓自己「恢復正常」，但對神經系統而言，**穩定比正常更重要**。

這時候，簡單而具體的自我照顧，能幫助大腦慢慢解除警戒：

- 有意識地減少觀看相關新聞並減少搜尋類似事件
- 回到身體，透過呼吸、伸展、走路感受腳踩地面的穩定
- 保持基本作息，讓身體知道生活仍有節奏

這些行為不是逃避現實，而是為了讓身心重新站穩。

重新擁有安全感，不能只靠自己

安全感並不只是個人的事情，對人的信任與關係連結，是心理復原中極為關鍵的一環。

在突發事件後，很多人會下意識地：



- 減少與人接觸
- 對陌生人更防備
- 覺得「還是靠自己比較安全」

這樣的反應可以理解，但長期下來，反而會讓世界變得更加孤立而危險。

心理學研究指出：
安全感，往往是在「與他人的連結中」慢慢恢復的。

這裡的連結，不是勉強自己社交，而是：

- 與信任的人談談自己的感受，不要獨自消化
- 偶而與同事吃個飯，享受友誼時光
- 一句簡單的「你最近還好嗎？」、「我跟你一樣也會偶而想起這件事也會擔心」

這些看似微小的互動，對神經系統而言，都是強而有力的訊號：
「我不是一個人，我是被支持的。」

當你需要更多支持時，請記得你不是一個人

有些時候，透過休息、減少接觸相關新聞、與身邊的人聊聊，狀態會慢慢回穩。但也有些時候，你可能會發現：

- 緊繃、不安或警覺感持續好幾天，沒有明顯減輕
- 睡眠、專注力或情緒狀態，已開始影響工作與生活
- 即使理性上知道「現在是安全的」，身體卻始終放鬆不下來
- 或你只是單純覺得：「緊張不安。」

在這些情況下，尋求專業協助不是脆弱，
而是給自己一個機會，關心照顧自己內在感受。

你可以從下列方式開始：

使用公司提供的「員工協助方案」

你可以撥打公司和「張老師」基金會合作的0800諮詢專線尋求專業心理師的協談服務，這項服務以「保密、不影響工作評價」為原則，目的是在你需要時，提供支持。

你不需要有「很嚴重的問題」，也不必把事情想得很清楚，你可以只說：「最近因為社會事件，情緒有點受影響，想找人談談。」這樣就已經足夠。

把心理諮詢視為一段暫時的支持空間

尋求心理諮詢不代表你撐不下去，
只是幫助你在動盪不安中，慢慢找回穩定與安全感。

如果你在任何時候出現強烈恐慌、失眠嚴重、情緒難以控制，請務必優先尋求即時的專業協助與支援資源。

你值得被幫助，
也值得被好好照顧。



員工協助方案

諮詢專線

02-2993-6180 *32

專線服務時間 周一至五 09:00-18:00

個別諮詢服務 周一至五 09:00-22:00

周六 14:00-22:00

您和我們分享的心情故事，將依據心理師法做保密，請放心!

