



給面對疫情的您

抗疫自助法

(詳細版)

前言

在日常生活中，
當我們遇到緊急事故，
包括傳染病爆發，
個人情緒不其然會受到影響，
感到憂慮、恐懼及出現其他壓力
反應，亦屬自然。



介紹面對危機時常見的壓力徵狀
及應付壓力的技巧

面對**危機** 常見的反應

以下是我們面對特殊情況時所產生的自然反應，只要我們懂得好好照顧自己，便能隨著時間過去而漸漸適應，並慢慢平伏下來。

- 1 恐懼、擔憂、焦慮
- 2 煩躁、憤怒、容易發脾氣
- 3 麻木、退縮、不願與其他人接觸
- 4 情緒低落、失望、無助、易哭
- 5 過度警覺、敏感、容易受驚



面對**危機** 常見的反應

- 6 睡眠不穩、失眠、發惡夢
- 7 胃口變差、食慾改變(或增或減)
- 8 該事故或有關影像重複在腦海浮現
- 9 難以集中精神、記憶減退、應付日常工作或生活時感到吃力
- 10 逃避接觸與這事故有關的資料、地點或人士
- 11 非常擔心自己及家人的安全



抗疫自助法

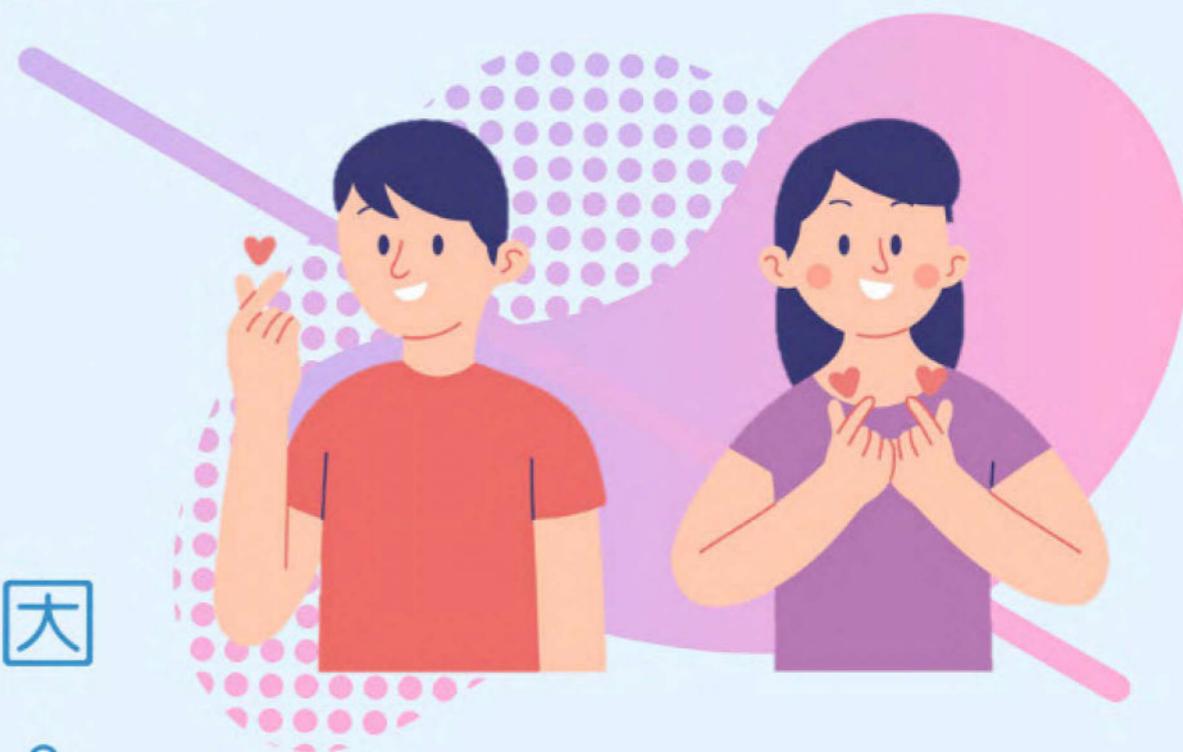
介紹面對危機時常見的壓力徵狀
及應付壓力的技巧

處理 壓力 須知：

盡量留意以下各項：

提醒自己，面對緊急事故，出現情緒、行為及身體上的壓力反應都是正常的。

- ♥ 休息時應放鬆自己，暫且放開工作掛慮與壓力，爭取身心復原的機會。
- ♥ 透過不同媒介與其他人保持聯絡，互相支持。
- ♥ 工作時互相體諒，減低因互相磨擦而產生的壓力。
- ♥ 家人、朋友和同事間互相支持及鼓勵，彼此欣賞。嘗試聆聽對方的感受。
- ♥ 留意自己的壓力反應，若出現任何異常現象，應立即尋求協助。強撐下去只會損害自己健康及工作質素。



處理 **壓力** 須知：

不要 做以下各項：

- × 不要過於挑剔自己在日常生活或工作中不理想的地方，明白可能的限制，放眼將來可以改善的地方。
- × 不要太介懷別人憤怒的反應。
面對危急事故，憤怒是很常見的反應，有些人會不自覺地把他們的負面情緒發洩在別人身上的。
- × 不要孤立自己，甚至終止一切活動。
- × 不要濫用藥物、飲酒、吸煙或進食含過量糖份 / 咖啡因的食物(例如：咖啡)。



平衡心靈 自助法：

身心的健康是互相影響的。面對危機，如果能夠了解自己的情緒及懂得處理内心感受，有助減低壓力對我們的影響，穩定情緒，以及提升抗逆的能力。以下是一些面對緊急事故的有效方法。

1. 接收正確資訊，保持冷靜

面對如疫症等重大事件，適時接受有關資訊（例如：防疫知識）固然重要。

然而資訊發達，當中難免夾雜了一些未經証實的消息及資訊，有時候甚至造成恐慌。要做到幫到自己、幫到身邊的人，可以提醒自己盡量保持冷靜，客觀分析資訊。



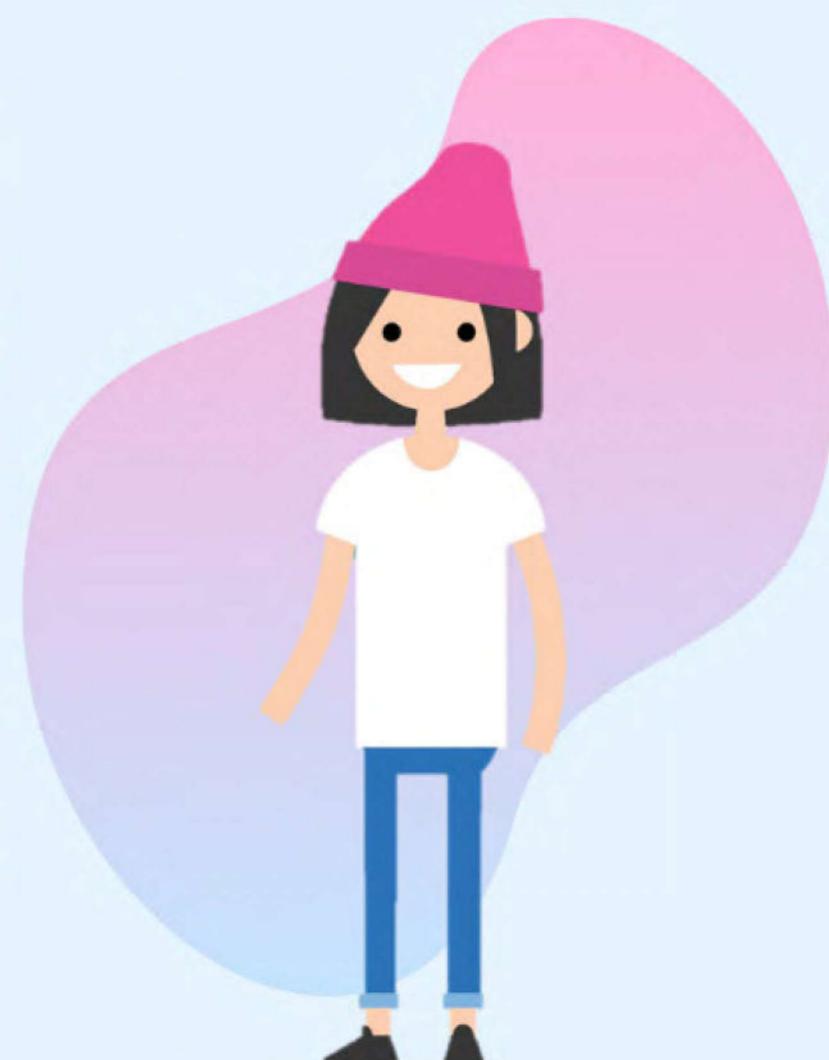
平衡心靈 自助法：

同時避免花太多時間上網搜尋，或重複收看有關資訊，這會令我們的心神過份集中於這件事上而難以放鬆。

2. 調適情緒/思想，努力向前

面對嚴重事故，眼見許多人受到影響，我們可能會感到焦急及擔心，腦海可能重複出現一些負面的思緒。

雖然這些都是很自然的反應，但我們要小心，這可能會再加深我們的不安、困擾。相反，我們可嘗試調息情緒 / 思想，尋找解決問題的方法，克服困難。



抗疫自助法

介紹面對危機時常見的壓力徵狀
及應付壓力的技巧

平衡心靈 自助法：

3. 保持耐性，解決問題

面對前所未有的嚴重事
故，不同崗位的人員，
正努力尋求方法解決現
時的危機。



面對不可預知的將來，以及一連串有待
解決的問題，我們要保持耐性，沉著地
面對各種改變。提醒自己，浮躁、焦慮
的反應是壓力的象徵，要讓自己暫且放
下膠著不能解決的問題，如情況許可，
試試小休片刻，將注意力放在一些比較
輕巧的工作上，好讓自己放鬆片刻，然
後再重新處理該問題。但遇上緊急事
情，便要即時尋求援助。

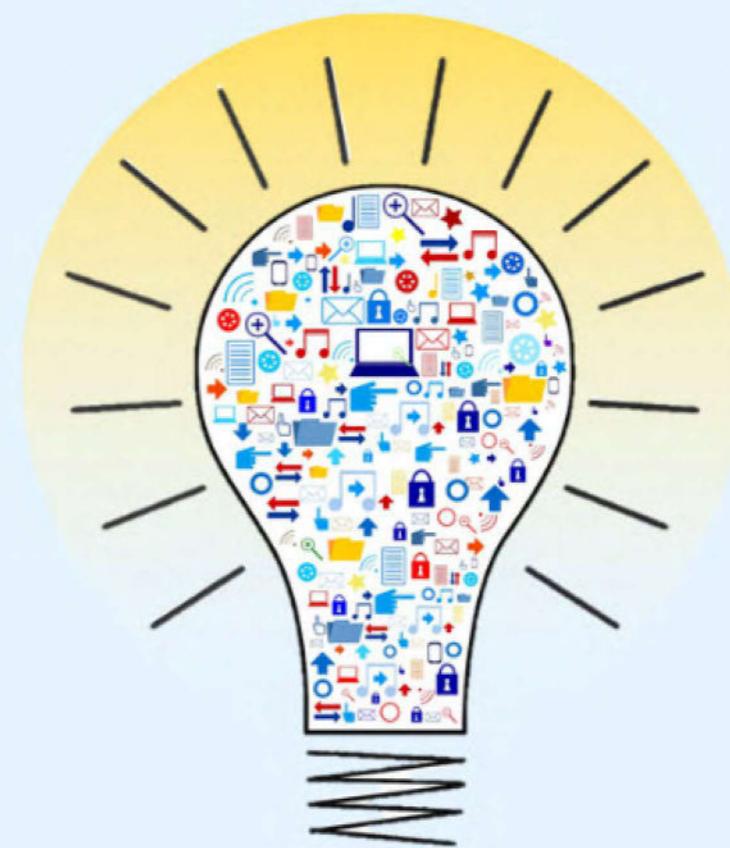


平衡心靈 自助法：

4. 靈活變通，保持彈性

在這非常時期，我們不免要面對許多不明朗的因素及改變（例如：調動工作崗位、工作時間及職責等），有些因素亦會影響到我們的私人生活（例如：如懷疑感染傳染病、被隔離、為免感染家人而在外居住、不能與家人接觸、停止探訪年老父母、親友）。

提醒自己這只是暫時的，多想想各種應變的方法，放眼於我們可以掌握的事情上，並靈活地保持與親人聯絡。



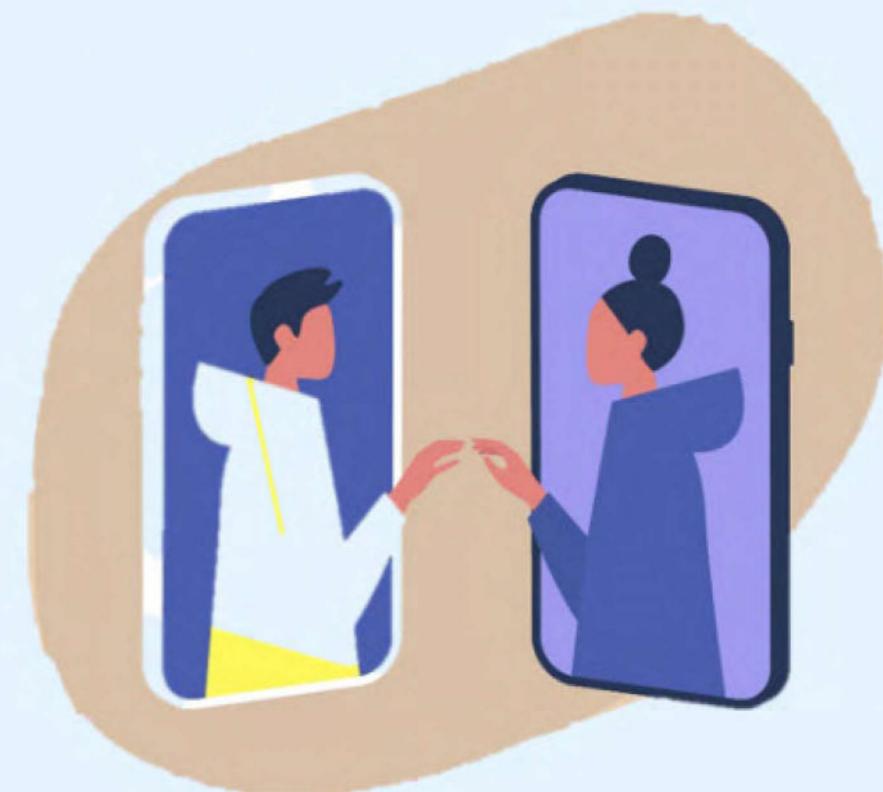
抗疫自助法

介紹面對危機時常見的壓力徵狀
及應付壓力的技巧

平衡心靈 自助法：

5. 接受自己的情緒反應， 讓情緒得到抒解

面對突發的危機，我們會很容易有不同的情緒反應，這都是很自然的現象。



接受自己有這些反應，不要過度抑壓或要求自己能夠立即完全平伏過來。利用適當媒體，與可以信賴的家人、朋友或同事分享内心感受。亦可撰寫日記，抒發個人内心的感受。



平衡心靈 自助法：

6. 保持正面信念，加強精神支持

保持正面的思想，以過去成功解決困難的信念和心態，處理當前的危機。每天按照當日能力，可做到的事情去規劃目標。保持正面的信念及信仰，能加強面對困難的精神力量，例如：根據自己的信仰為自己及他人禱告，送上祝福。



平衡心靈 自助法：

7. 接受別人的關懷

面對困難時，別人的體諒和支持和鼓勵是可以減少我們内心孤立不安的感覺。

多收看別人送上的祝福及鼓勵的信息。



與親友以電話，短訊等方式保持聯絡，接受他們的慰問及支持。主動告訴家人、朋友你的需要（例如：你需要多點休息時間、由他們處理孩子的學習問題等）。



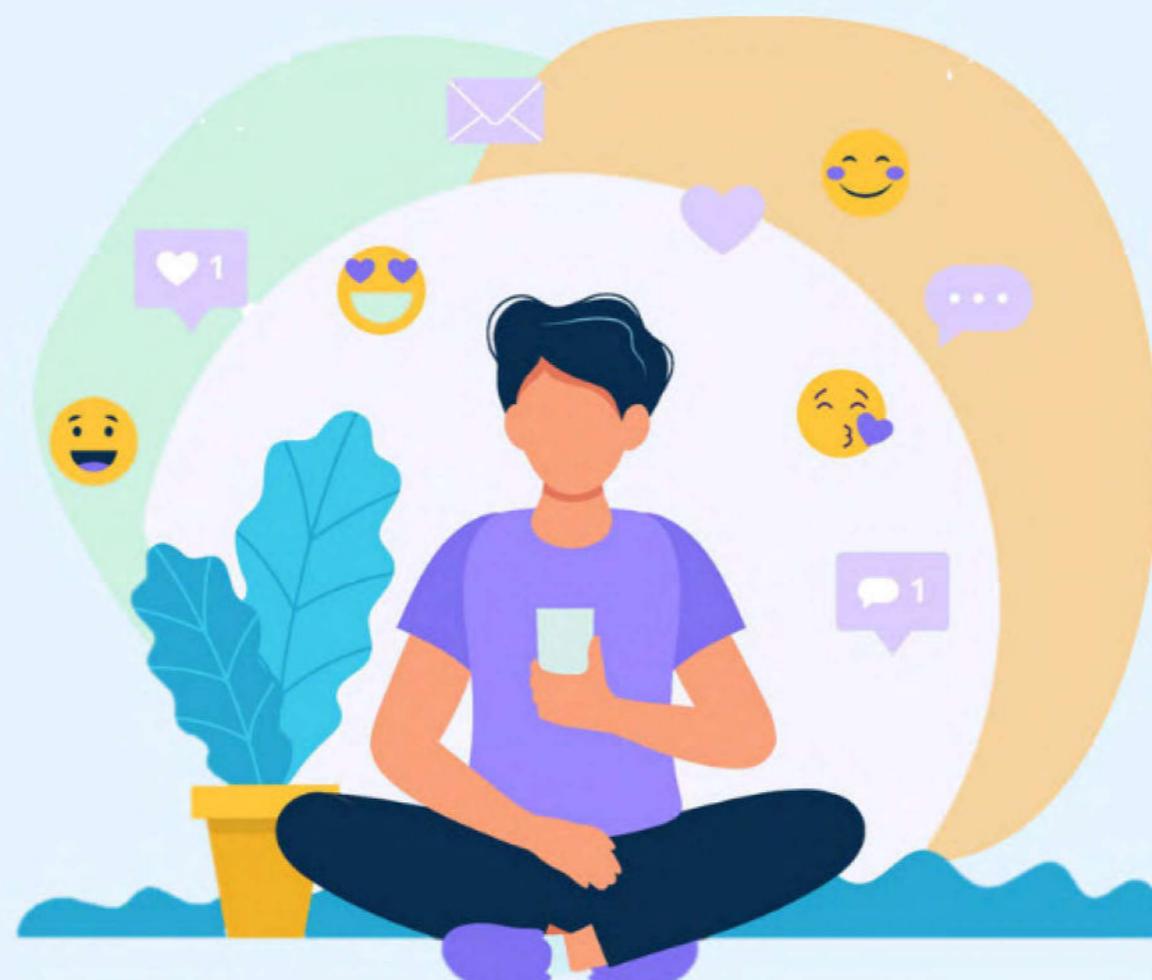
抗疫自助法

介紹面對危機時常見的壓力徵狀
及應付壓力的技巧

平衡心靈 自助法：

8. 多關心周圍的人

主動關心我們的家人、同事和朋友，利用不同的方法為他們打氣，例如致電問候、轉寄一些有用資訊、送上慰問或鼓舞性的句語、文章等，甚至給他們一個笑臉、一聲親切的慰問或讚許等等。



平衡心靈 自助法：

9. 開放自己，善用身邊資源



面對非常事故，身處極大的壓力下，我們都需要額外的支援，及其他人的協助。

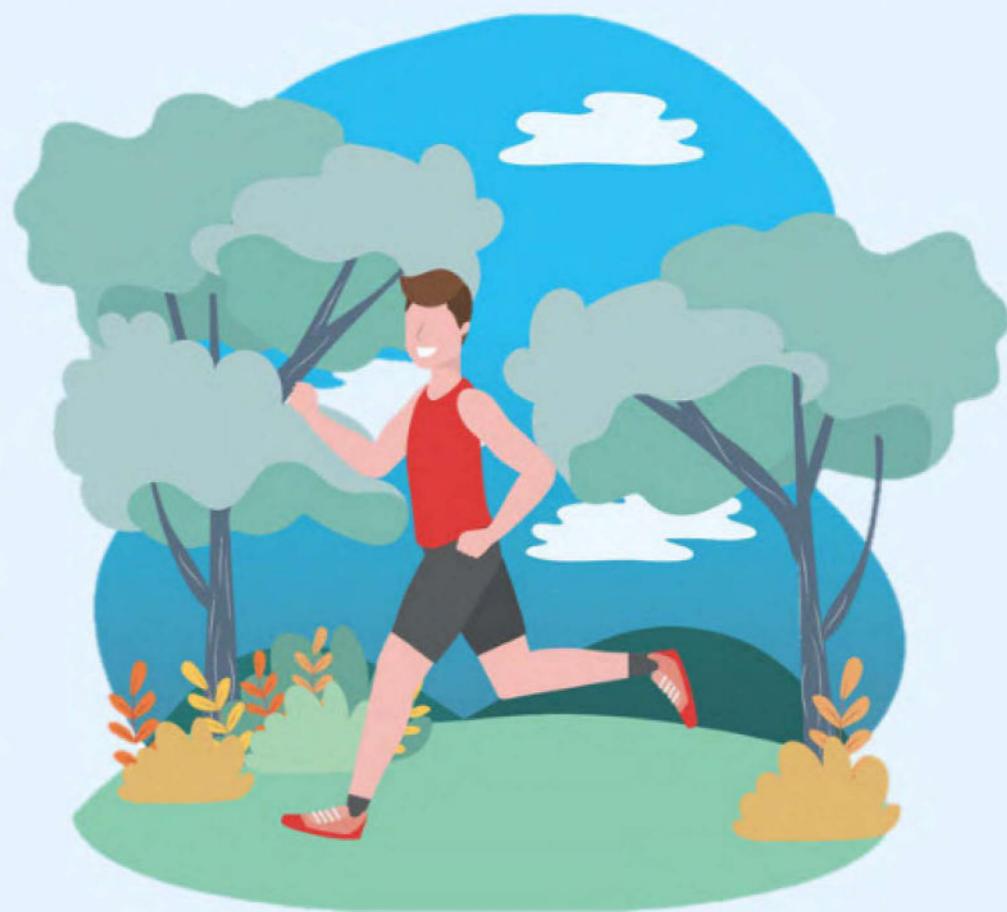
面對危機，透過接受支援和與人分享，往往可以強化我們承受壓力的能力，甚至可以加速我們康復的進度。故可考慮善用各種心理支援服務，靈巧地運用各種資源，不要孤立自己。



平衡心靈 自助法：

10. 固本培元

面對突發的危機，我們的工作量或許會增加，生活也有其他變化，但千萬不要忘記盡量爭取足夠睡眠，並要定時進食有營養的食物。



可以為自己編訂一個均衡生活的時間表，並切實執行「吃飯時吃飯，休息時休息」的規律。保持適量的運動，盡量發揮天然抗逆能力。



抗疫自助法

介紹面對危機時常見的壓力徵狀
及應付壓力的技巧

平衡心靈 自助法：

11. 保留心靈空間， 練習鬆弛方法

我們不知道緊急事故何時才能得以完全解決，所以要作比較長久的準備，不要在短時間內耗盡我們的體力及心力。



在巨大的壓力及繁重的工作下，盡量保留一些時間給自己。

除了多做運動外，亦可練習身心鬆弛法（例如：瑜伽、打坐、太極或其他鬆弛練習），以助減壓。



抗疫自助法

介紹面對危機時常見的壓力徵狀
及應付壓力的技巧

平衡心靈 自助法：

12. 保持生活姿采

發生緊急事故時，我們的日常生活可能受到不同程度的影響。但在這些限制內，應懂得盡量發掘及享受一些消閒活動，例如聽音樂、看影片、跑步等，又可以嘗試不同的個人活動，使生活不會過於枯燥乏味。



平衡心靈 自助法：

13. 留意身心的警號

由於每個人的背景不同，故面對壓力的反應各異。如果我們的壓力反應持續加劇，甚至影響我們日常生活、工作表現及人際關係等，便要及早處理，尋求適當的輔導，包括向專業人士（例如輔導員、臨床心理學家、精神科醫生等）求助。



抗疫自助法

介紹面對危機時常見的壓力徵狀
及應付壓力的技巧

出版：心靈綠洲 - 個人成長及危機處理中心
醫院管理局總部臨床心理服務

版權所有 不得翻印

