



給面對疫情的您
抗疫自助法
(懶人包)

情緒篇

接納情緒

面對突然的危機，有不同的壓力反應是很自然的。

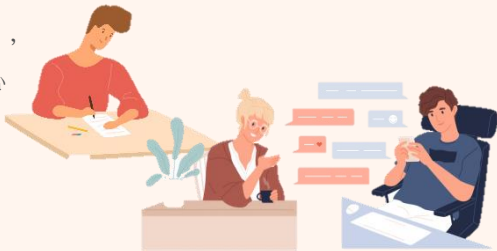
不需要過度抑壓或要求自己馬上平伏，
試試接納並了解自己的情緒反應。



抒解情緒

留意自己的身心警號，在需要時調適情緒，
例如保持正面信念、與信任的人分享內心
感覺，寫日記等去抒發感受，令情緒
得以抒解。

當壓力反應持續、甚至影響日常生活，
請及早處理，尋求協助。

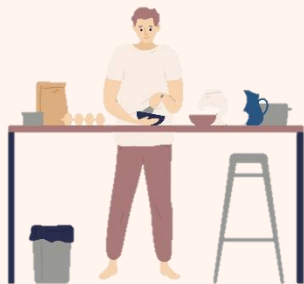


日常生活篇

抗疫自助法

固本培元

盡量**維持生活作息**，要有適當的休息、飲食、運動。盡可能保持生活均衡，讓身體發揮天然的抗逆力。



善待自己

盡可能預留時間做**讓自己放鬆的事**，例如呼吸鬆弛、伸展運動。亦可發掘不同的個人活動，如聽音樂、練習廚藝等，嘗試令生活保持姿采。

社交及資訊篇

互相守望

可用電話或短訊**保持社交連繫**，亦可主動提出自己的需要，接受別人的幫助。



同時，可以透過通話、短訊或鼓勵等去**關心身邊的人**。

適量接收資訊



適時及適量接收資訊固然重要，亦要**保持冷靜**，客觀**分析其可信性**。

同時**避免花太多時間搜尋或重看資訊**，這只會令人難以放鬆。

資源篇

善用資源

但面對危機時，嘗試保持靈活的應變、
善用不同的資源，例如尋求心理支援服務。



不要孤立自己，
讓我們**彼此守望**，一起渡過困難。

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

