

逆境·然後？

如何盡快令自己身心復原？

試用以下技巧：

- ① 運用解難技巧
- ② 進行正面放鬆活動
- ③ 調節情緒
- ④ 平衡思想
- ⑤ 與人聯繫



拉落去詳細睇



1 運用解難技巧

你一向用甚麼方法來面對困難？

這些困難適宜即時處理、暫時擱置，還是接納？

當你一次過要面對不同的困難時，建議用循序漸進的方式逐一處理問題，先處理較重要和緊急的事項。



2 進行正面放鬆活動

有甚麼活動能讓你放鬆？



鼓勵你恆常做正面放鬆的活動（如：看電影、聽音樂、做運動、做手工、煮食），能讓自己身心快速充電。要記得休息呀！

3 調節情緒

這段時間自己的情緒是怎樣？

有甚麼情緒警號？

你用甚麼方式來排解自己的負面情緒？

情緒調節的第一步是「知己」，當你能察覺情緒警號，就可作出適當的調節。

情緒調節方法：

- 呼吸放鬆練習
- 寫日記
- 靜觀
- 與人傾訴



4 平衡思想

逆境過後，我們可能會擔心將來，甚至質疑自己的處事能力，並出現**負面思想**：

- 「我咩都做唔到」
- 「無人會鍾意我」
- 「我係個失敗者」

「凡事多面睇」，可思考這些想法的**正、反兩面**。

「我還有學過的知識和過去的經驗幫助大部分的人」

「身邊有愛我的親友」

如欲了解更多平衡思想的方法，可報名參與**認知情緒治療小組**。



5 與人聯繫

- 近期與家人、朋友或同事的相處如何？
- 身邊有誰可以支援你？
- 有沒有人需要你的幫助？



不管多忙碌，都要**維繫關係**。當你遇到困難，主動找人傾訴或幫助。同樣地，你有餘力的話，也可向有需要的人**伸出援手**。

日常生活中多感恩，並主動用說話或行動方式向他人**表達謝意**。



每個人復原的步伐都不一致，容許自己和身邊的人按照不同時間慢慢適應。

如有需要，鼓勵你聯絡**心靈綠洲**
(Tel: 2300 8618)
與我們傾一傾。

資訊會持續更新，詳情請瀏覽
oasis.ha.org.hk。

