

我們很累 — 理性 vs 情感

成因：當認為他人或自己做了不應該做的事或沒有做應該做的事，便可能觸發以下情緒

內疚：覺得自己沒有做應該做的事

「我解決唔到呢件事。」



羞恥：對自己整體有十分差的評價

「我係一個唔合格嘅醫護。」



憤怒：因為他人違背自己的原則或價值觀

「佢點可以咁對啲病人？」



鄙視：覺得他人不值得自己尊重

「佢真係做得好差。」



如有以下情況，反應可能更大：



- ▶ 事情牽涉弱勢社群（老弱小孩）
- ▶ 沒有心理準備下發生
- ▶ 缺乏支持
- ▶ 生死攸關或挑戰道德的情況（例如：目睹生死關頭但同時要作出救人的選擇）

雖然部分人會受到短暫的情緒困擾，但有部分人的困擾可能會是長遠的，甚至引發創傷後壓力症（PTSD）、抑鬱症等。





建議處理方法：



1 平衡想法

嘗試練習回答以下問題

「你工作上有做得不足的事嗎？當時的你有什麼想法和感受？」
「又有什麼地方值得欣賞嗎？當時的你有什麼想法和感受？」

重點： 有時候可能你會覺得自己工作上有不足之處，事後出現負面情緒，這屬人之常情。

但當負面情緒令我們陷入兩極或災難化思想之中，我們可以提醒自己工作上值得欣賞的時候，令我們對事件有更平衡和立體的看法。

2 放下情緒

請掃描二維碼，學習放下負面情緒。



3 尋求專業協助

如若持續受情緒困擾，請致電心靈綠洲2300 8618預約面談。

We delight in the beauty of the butterfly,
but rarely admit the changes it has gone
through to achieve that beauty.

— Maya Angelou

