

如何面對工作中的生離死別？

醫護人員在工作中無可避免地要面對生離死別，很多時候，前線同事在短時間內要進行很多拯救工作，甚至目睹不少病人過身。心理上會承受壓力，充斥著複雜的情緒，甚或對自己的工作產生疑惑。我們可以如何照顧自己？



1 嘗試具體說出並接納自己的情緒

有機會出現的各種情緒反應，包括：

- 傷心難過
- 震驚
- 憤怒
- 惋惜
- 恐懼
- 麻木



遇到難過的事，出現情緒反應是正常不過的。當發現自己有這些情緒時，可以跟自己說：「我有_____嘅情緒都係人之常情。」有時推開負面情緒未必湊效，不如嘗試接納這些情緒反應的存在，可有效幫助減輕我們的心理負擔。隨著時間過去，大部份情緒應該會自然減退。

2 這是內疚，還是遺憾？

我們可能會自責，覺得自己做得不足。事實上，事情受著多方面因素影響，即使結果未如理想，並不代表我們在過程中沒有盡力。



3 「我不是孤單一個」

你並非孤單一個人面對，不妨與同事分享你的想法和感受，你可能會發現，雖然每一個人表現情緒的方式可能有別，但我們正一同經歷艱難的時刻。



4 回想醫護工作的初心

隨著不可控和不確定的感覺增強，你可能會開始質疑自己工作的成效和意義。鼓勵你把焦點轉移到你能夠做的事情上，想想在有限的資源下，自己可以為病人做到甚麼，相信你的付出並沒有白費。



5 維持作息平衡

在艱難的時候，我們更加需要規劃工作以外的時間，讓自己有充分休息、保持均衡飲食和保持社交聯繫有助我們面對逆境。



掃描 QR code 了解更多自助心理小錦囊。



6 尋求專業人士的協助

若你發現自己有以下的情況，建議你與我們聯絡 (Tel: 2300 8618)，讓我們陪你走過艱難的日子。

- 情緒、工作、社交、生活等響起警號
- 反覆出現難過的回憶或片段
- 勾起過去自身未解決的哀痛



可先掃描QR code 作初步心理測試。

