

天有不測 之風雲

- ✧ 讓情緒自然流露，不要過份抑壓自己的感受。
- ✧ 向一些願意聆聽的人傾訴，或與有類似經歷的人接觸，互相關懷支持。
- ✧ 讓自己接受別人的關心，避免孤立自己。

思想方面：

- ✧ 提醒自己：經歷災難事故後，我們的情緒和行為，甚至身體有所反應都是正常的。

- ✧ 不要以為自己「瘋了」，許多人經歷災難後都會有強烈複雜的反應。
- ✧ 不要假設自己會在很短時間內完全復元。
- ✧ 明白當時的處境困難，自己的能力有限，避免自責。

行為方面：

- ✧ 不要利用藥物、吸煙或酒精來麻醉自己的感覺。在短暫的麻醉過後，只會帶來更多的不適和痛苦。

如困擾持續，請向專業人士求助（例如臨床心理學家、社會工作者、輔導員、醫生等）。

醫院管理局 災難心理及社會服務專責小組

聯絡我們：

醫管局總部臨床心理服務

地址：九龍亞皆老街147C

衛生防護中心一樓

☎ 2300 8619 📠 2713 6229

🌐 <http://www.ha.org.hk/oasis>

✉ clinpsyservices@ha.org.hk

版權所有，翻印必究



許多災難往往在我們毫無準備下突然發生，這些經歷可能令我們感到震驚、不知所措、極度焦慮、麻木。即使在事件過後，有關的思潮仍會在腦海湧現，再加上傳播媒介的覆述，以下的一些反應都是很常見的：

身體方面：

食慾不振或飲食過量，睡眠失調，接觸與災難事件有關的事物時，身體會產生各種反應，如頭暈、心跳加促、呼吸困難、出汗等。

情緒方面：

麻木、情緒波動、容易受驚、煩燥、恐懼、焦慮、內疚、抑鬱。

思想方面：

難集中精神，記憶力減退，災難事件的片段反覆在腦海中浮現，精神恍惚，判斷及決策力減弱。

行為方面：

用各種方法麻醉自己，例如飲酒、吸煙、服藥。避免到災難現場或接觸有關事物。

每個人的反應不同，如果我們懂得怎樣好好照顧自己，大多數都可以把情緒漸漸平伏下來，繼續我們的生活。

請好好照顧自己

以下是一些有助復元的方法：

身體方面：

- 保持均衡飲食，即使胃口減退，亦盡量少食多餐。
- 嘗試做適量的運動。
- 晚上如不能入睡，可以起床做一些令自己平靜下來的事，例如看書或聽音樂。

情緒方面：

- 不要強迫自己忘記一切不愉快的事件，接納自己曾有這些經歷。