

你害怕「恐懼」嗎？ (fear of fear)

「恐懼」

其實只是我們與生俱來的情緒

面對危險、陷阱、未知或不喜歡的事物，恐懼提醒我們要提高警覺，遠離危險！



恐懼反應包括：

- 呼吸和心跳加速
- 肌肉繃緊
- 想逃避某些人和事



當覺得恐懼時，我會選擇...

逃避？

得到暫時的放鬆

恐懼卻會
越來越強

令自己避開各種事物
限制自己生活

面對？

初時會感到惶恐

但經過逐步面對後，
每次恐懼感覺就會
慢慢消散

不再逃避
害怕的事情，
事情亦不再可怕

只要**正面**了解及**面對**，
恐懼總會**逐漸**消失

聯絡我們了解更多打破恐懼感的貼士