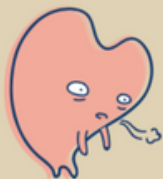


「疫」境中的情緒處理

面對公共衛生危機時的心理影響

The psychological impacts in face of public health crisis



心很累
TIRED



晒晒
EXHAUSTED



敏感
OVERSENSITIVE



氣
FURIOUS



氣
ANGRY



擔心
WORRIED



成日諗起
PLAYBACK



驚
PANIC

近來你心情點嘢呀？

How do you feel lately?



迷惘
CONFUSED



哭
SAD

如何應對近期公共衛生危機所帶來的壓力及維持身心健康

面對近日的新型冠狀病毒肺炎，大家都人心惶惶。對於曾經經歷過2003年非典型肺炎的香港人來說，我們尤其會感到驚恐，並擔心再次經歷當年的疫情。

由於目前對病毒的了解仍不足，面對這不確定性，感到懼怕與擔憂是可以理解的，而在短時間內，這些情緒有助我們應對未知之數。

可是，當恐懼或擔憂的感覺變得十分強烈、或持續很久的話，我們的應對能力反而會降低。同時，我們亦有機會出現其他在危急事故發生後常見的反應，例如心情低落、失眠、憤怒等等。所以，要面對這場未知會持續多久的疫症，我們更需要懂得調節自己的情緒，維持身體和心靈的健康。

以下是一些可以參考的小貼士：



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS



應該做的事：



當從不同途徑接收到新的資訊時，嘗試尋求更可靠的來源作查證（即fact-check）；



多了解和學習正確的防疫資訊（例如正確的洗手步驟、有需要時可求診的地方、可購買清潔用品的渠道等），並與身邊的人分享有關知識；



盡量維持日常生活作息；即使留在家中，也可以享受讓人放鬆和有意義的活動，例如與家人聊天、與寵物玩耍、閱讀、煮食、做鬆弛練習等等；



花時間與自己的情緒相處，接納自己的恐懼與無力感；



打電話給你的家人和朋友，保持聯繫和表達你的關心。



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS



避免做的事：



分享未經證實的資訊或新聞，令自己和身邊的人更加恐慌；



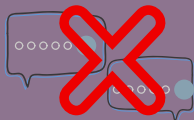
盲目地跟從未經驗證的建議和行爲，因為這會導致更多的非理性行爲，例如購買過多醫療用品和食品、歧視生病的人等等；



花過多時間尋找有關疫情的資訊或新聞，因為接收過多的資訊會令人更加不安與擔憂；



隱藏或抑壓自己的感受，拒絕向身邊的人傾訴內心的想法和感受。



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

預約"Shall We Talk"服務

在面對疫情而出現情緒困擾的市民，歡迎預約“Shall We Talk”服務



(+852) 5164 5040



@hkrcshallwetalk



報名詳情

電話支援由臨床心理學家或已受專業訓練的義工提供，
所有服務使用者的個人資料皆會保密。



近來你心情點呀？

How do you feel lately?



香港紅十字會

HONG KONG RED CROSS