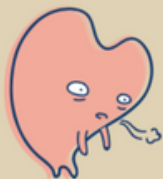


「疫」境中的情绪处理

面对公共卫生危机时的心理影响

The psychological impacts in face of public health crisis



心很累
TIRED



晒晒
EXHAUSTED



敏感
OVERSENSITIVE



愤怒
FURIOUS



愤怒
ANGRY



擔心
WORRIED



成日諗起
PLAYBACK



驚驚
PANIC

近來你心情黑點呀?

How do you feel lately?



迷惘
CONFUSED



哭
SAD



香港紅十字會

HONG KONG RED CROSS

如何应对近期公共卫生危机所带来的压力及维持身心健康

面对近日的新型冠状病毒肺炎，大家都人心惶惶。对于曾经经历过2003年非典型肺炎的人来说，我们尤其会感到惊恐，并担心再次经历当年的疫情。

由于目前对病毒的了解仍不足，面对这不确定性，感到惧怕与担忧是可以理解的，而在短时间内，这些情绪有助我们应对未知之数。

可是，当恐惧或担忧的感觉变得十分强烈、或持续很久的话，我们的应对能力反而会降低。同时，我们亦有机会出现其他在危急事故发生后常见的反应，例如心情低落、失眠、愤怒等等。所以，要面对这场未知会持续多久的疫症，我们更需要懂得调节自己的情绪，维持身体和心灵的健康。

以下是一些可以参考的小贴士：



应该做的事：



当从不同途径接收到新的资讯时，尝试寻求更可靠的来源作查证（即fact-check）；



多了解和学习正确的防疫资讯（例如正确的洗手步骤、有需要时可求诊的地方、可购买清洁用品的渠道等），并与身边的人分享有关知识；



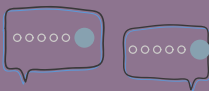
尽量维持日常生活作息；即便留在家中，也可以享受愉快和有意义的活动，例如与家人聊天、与宠物玩耍、阅读、煮食、做松弛练习等等；



花时间与自己的情绪相处，接纳自己的恐惧与无力感；



打电话给你的家人和朋友，保持联系和表达你的关心。





避免做的事：



分享未经证实的资讯或新闻，令自己和身边的人更加恐慌；



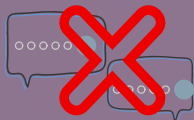
盲目地跟从未经验证的建议和行为，因为这会导致更多的非理性行为，例如购买过多医疗用品和食品、歧视生病的人等等；



花过多时间寻找有关疫情的资讯或新闻，因为接收过多的资讯会令人更加不安与担忧；



隐藏或抑压自己的感受，拒绝向身边的人倾诉内心的想法和感受。



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