



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

心理急救



心理急救是...

- 在災難中或之後應用
- 與生理急救的概念相似
- 一般市民也可學習
- 可向所有受災難影響而困擾的人使用

何謂災難及危急事故？

突發事件

威脅
生命安全

不安和無助

干擾
正常生活

失去重要的
人或物



常見的災難後心理反應 (BEST)

- 退縮, 迴避,
發呆, 暴躁

- 驚訝, 傷心, 害怕,
憤怒, 麻木

行為
Behavior

情緒
Emotion

生理
Somatic

想法
Thought

- 失眠, 頭痛,
警覺, 疲累

- 難以集中, 自責,
重複經歷



常見的災難後心理反應



危急事故後心理支援的原則及心理急救的行動原則



心理急救是...

- 確保受助人安全
- 為有需要的人提供相關心理服務的轉介
- 減低不安及無助感
- 提供即時支援
- 穩定情緒
- 解釋創傷後常見的壓力反應
- 以人際間的自然接觸給予支持

