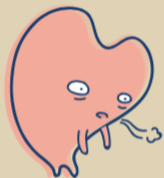


「疫」境中的情緒處理

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



謝晒
EXHAUSTED



敏感
OVERSENSITIVE



憤怒
FURIOUS



收番
ANGRY



擔心
WORRIED



成日諗起
PLAYBACK



驚驚
PANIC

近來你心情點嘢呀？

How do you feel lately?



迷惘
CONFUSED



哭
SAD



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

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：



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，也可以享受愉快和有意義的活動，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。





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。

