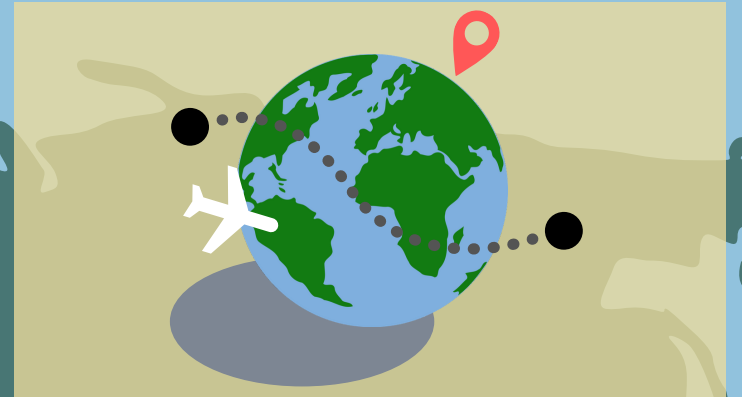







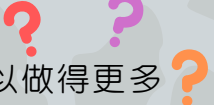

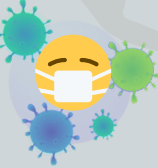






「疫」境中的情緒處理 -



醫護和 frontline 工作人員



除了這些在危急事故發生後常見的反應外，醫護和 front line 工作人員亦可能在工作上面對種種困難而感到無力、內疚和挫敗，例如是

-  面對新疫情而還未有治療方法 
-  工作量增加 
-  質疑自己是否應該或可以做得更多 
-  擔心自己會被感染 
-  面對病人和其他人的壓力或期望 
-  工作環境以及所得到的支援不足 
-  經歷或親目暴力事件和人間疾苦等等 

可是，
請記住，除了醫護和 frontline 工作人員這身分外，
你同時也是一個普通人，也可以有情緒和需要，
所以照顧好自己亦是極其重要。

以下是一些溫馨提示：

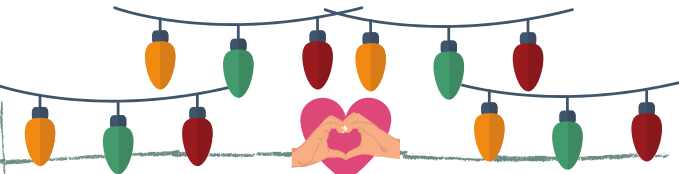


可嘗試做的事：

- 客觀地去檢視你在工作裏的身份、責任、能力和風險
- 給予自己時間，在考慮各方面因素和資訊後，作一個對自己誠實的決定
- 允許和接納自己的情緒，
用一些時間去理解和表達自己的感受和需要
- 在感到困擾或要作出重大決定時，
可與身邊重要的人商量或尋求支援
- 盡可能維持日常生活作息，嘗試準時進食和確保有足夠的睡眠和休息
- 在工作上，適時地尋找支援和督導
- 回想和參考過去一些有效協助你渡過難關的方法

避免做的事：

- 肩負起自己不足以承擔的責任和工作
- 過量工作而缺乏休息，
或工作直至到自己疲累不堪
- 對自己定立不實際或不合理的期望和要求，例如：「我必須醫好每一個病人」
- 淡化自己的顧慮和需要，
認為它們微不足道
- 疏遠自己的社交網絡和支援，
例如家人和朋友等
- 濫用煙酒、咖啡因、或藥物
來協助管理情緒



要知道好好照顧自己
也是一種對他人負責任的方法。
如果你留意到你的困擾
已經持續一段時間（例如超過一個月），
或大大影響你的心理健康和/或日常生活，
便應考慮尋找其他專業協助。

你最近感覺如何？



如果你感到壓力很大，
或者身體出現不同的反應，
你可以嘗試靜靜地坐下，慢慢地呼吸。

隨著每一個呼吸不批判地觀察自己的
感受和想法。



當身體或情緒感到
困擾和痛苦時，溫柔地回應、理解、
善待自己。

在生活中經歷到困苦和
脆弱是共同人性的體驗。只有照顧好自己，
我們才有力量照顧身邊
的人。

