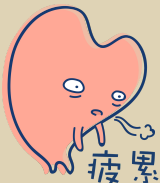


「疫」境中的情绪处理 - 长者和长期病患者

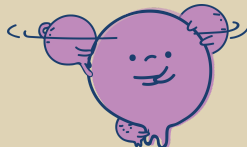
面对公共卫生危机时的心理影响



疲惫



筋疲力尽



过度敏感



愤怒



生气



担心



惊慌



反復出现的想法



迷惘

你最近感觉如何？



伤心

感到不真实


震惊



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

长者和长期病患者所面对的困难
(包括身体上和精神状态上)



长者（尤其是独居或患有慢性疾病）与其他人接触的机会可能会大大减少，因而感到孤单和寂寞



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

长者和长期病患者所面对的困难
(包括身体上和精神状态上)

部分长者主要依靠传统的媒介
(例如电视和收音机) 以获得资讯
因而有机会错过了一些有助他们
应对疫情的资讯，
并可能因此感到更加焦虑



长者和长期病患者所面对的困难
(包括身体上和精神状态上)

现有医疗系统
为应付紧急的疫情，
可能会不胜负荷，
从而减少了对长期病患者
原有的照顾

医院

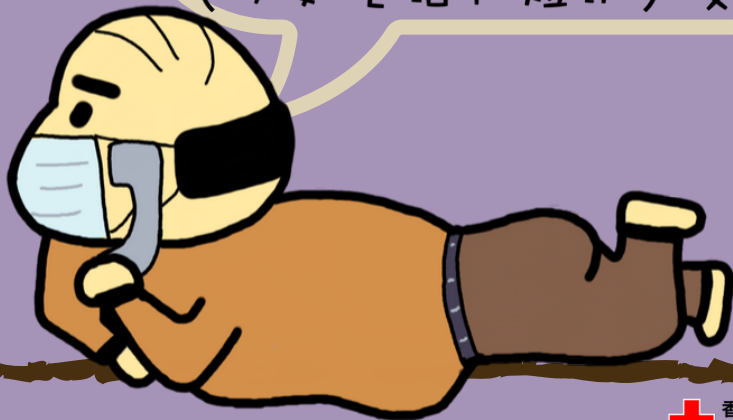


香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
中國紅十字會總會 Branch of the Red Cross Society of China



对长者和长期病患者的小贴士:

与家人和朋友保持联系，
即使不能见面，
亦可尝试以其他途径
(例如电话和短讯) 交流;

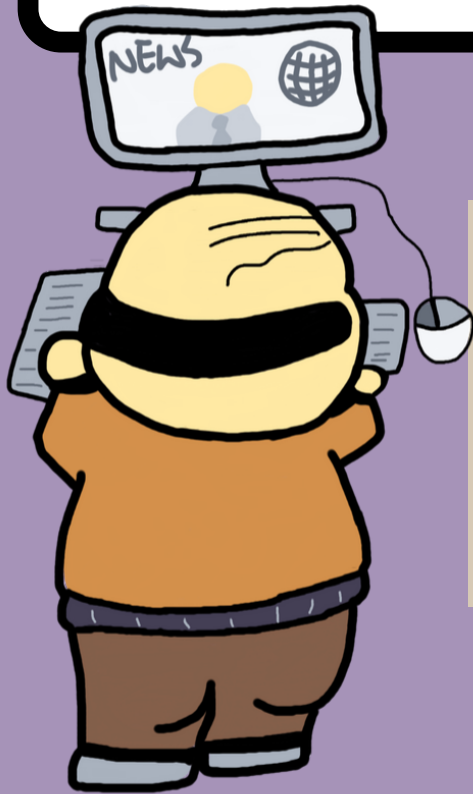


香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

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



对长者和长期病患者的小贴士:



尝试从
不同途径获得
最新和已经核实的
资讯;



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



对长者和长期病患者的小贴士:

不要盲目地
跟从他人的意见和行为，
先尝试询问
身边不同人的看法



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



对照顾者的小贴士:

协助他们取得最新和已经核实的资讯，例如分享已知的资讯或教导他们可取得较准确的资讯的途径;



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



对照顾者的小贴士:

协助和确保他们有足够的医疗照护，例如确保家中有充足的药物、教导他们在需要时可以如何寻求协助等等；



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



对照顾者的小贴士:

留意他们的转变和需要，情绪可以透过不同方式来呈现，例如有些人会身体不适，有些人会变得暴躁等。
尝试了解他们背后的需要和困扰，并给予关怀和爱护。

