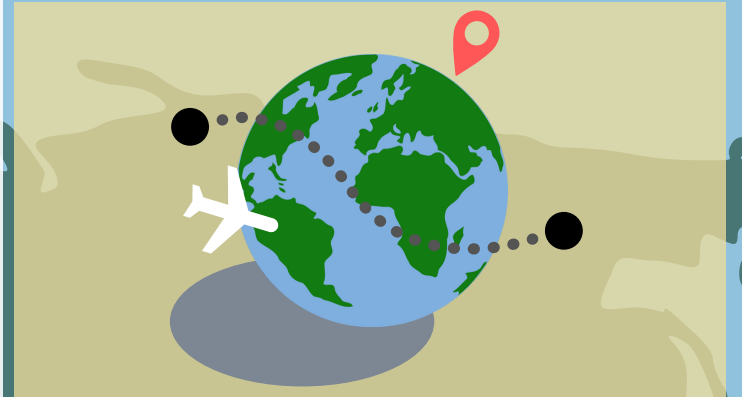
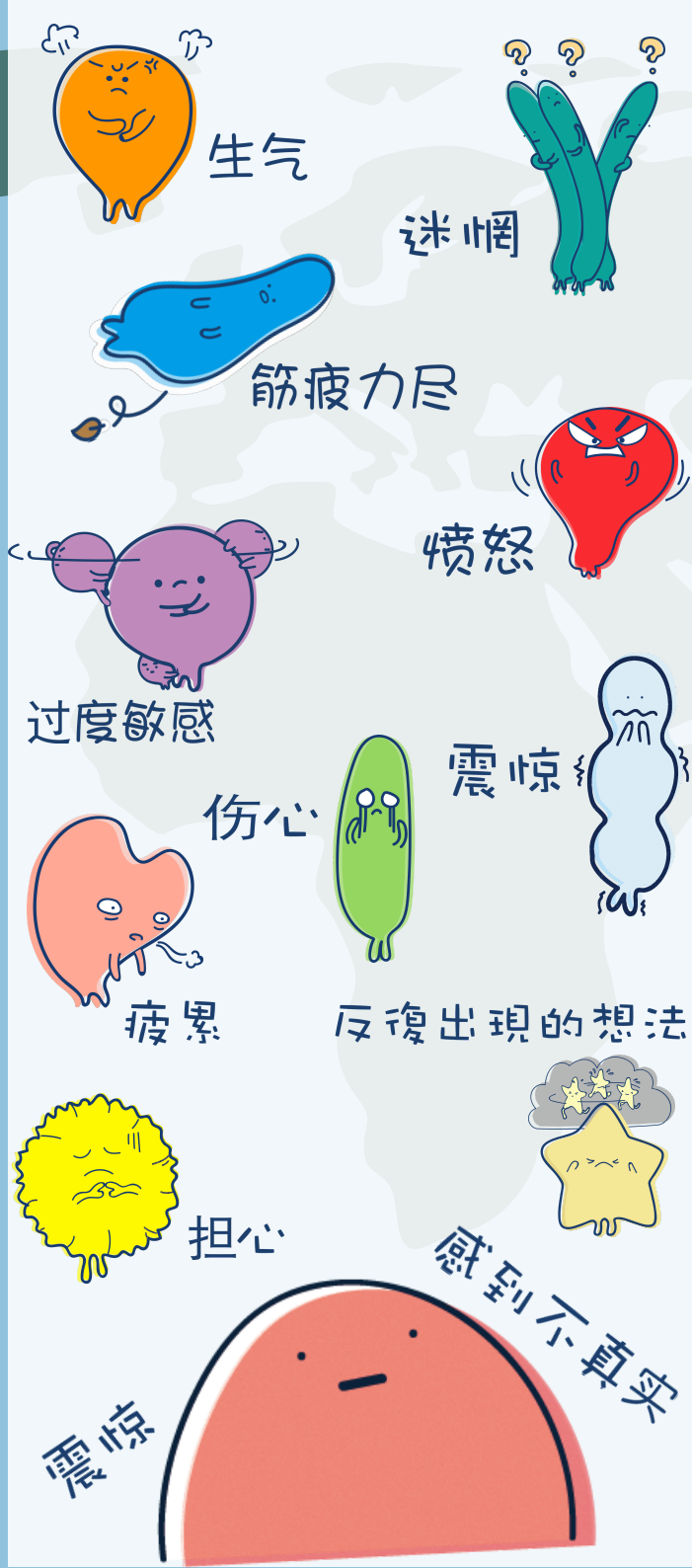


















# 「疫」境中的情绪处理 -



## 医护和前线工作人员










除了这些在危急事故发生后常见的反应外，医护和前线工作人员也可能在工作上面对种种困难而感到无力、内疚和挫败，例如是.....

-  面对新疫情而还未有治疗方法 
-  工作量增加 
-  质疑自己是否应该或可以做得更多 
-  担心自己会被感染 
-  面对病人和其他人的压力或期望 
-  工作环境以及所得到支持不足 
-  经历或亲眼看见暴力事件和人间疾苦等等 







可是，  
请记住，除了医护和前线工作人员这个身分之外，  
你同时也是一个普通人，  
也可以有情绪和需要，  
所以照顾好自己亦是极其重要。  
以下是一些温馨提示：



### 可尝试做的事：

- ✔ 客观地去检视你在工作里的身份、责任、能力和风险 
- ✔ 给予自己时间，在考虑各方面因素和信息后，作一个对自己诚实的决定 
- ✔ 允许和接纳自己的情绪，用一些时间去理解和表达自己的感受和需要 
- ✔ 在感到困扰或要作出重大决定时，可与身边重要的人商量或寻求支持 
- ✔ 尽可能维持日常生活作息，尝试准时进食和确保有足够的睡眠和休息 
- ✔ 在工作上，适时地寻找支持和督导 
- ✔ 回想和参考过去一些有效协助你渡过难关的方法 

## 避免做的事：

- ❌ 肩负起自己不足以承担的责任和工作 
- ❌ 过量工作而缺乏休息，或工作直至到自己疲累不堪 
- ❌ 对自己订立不实际或不合理的期望和要求，例如：「我必须医好每一个病人」 
- ❌ 淡化自己的顾虑和需要，认为它们微不足道 
- ❌ 疏远自己的社交网络和支援，例如家人和朋友等 
- ❌ 滥用烟酒、咖啡因、或药物来协助管理情绪 



要知道好好照顾自己  
也是一种对他人负责任的方法。  
如果你留意到你的困扰  
已经持续一段时间（例如超过一个月），  
或大大影响你的心理健康和/或日常生活，  
便应考虑寻找其他专业协助。

你最近感觉如何？



如果你感到压力很大，  
或者身体出现不同的反应，  
你可以尝试静静地坐下，慢慢地呼吸。

随着每一个呼吸，不批判地观察自己的  
感受和想法。



当身体或情绪感到  
困扰和痛苦时，  
温柔地回应、理解、  
善待自己。

在生活中经历到困苦和  
脆弱是共同人性的体验。  
只有照顾好自己，  
我们才有力量照顾  
身边的人。

