

大眾市民

疫情持續所帶來的社會改變、經濟困境、情緒壓力等負面影響，都可能是創傷的來源。

疫情下自我照顧

我們需理解及辨識經歷長期壓力可能引發的情緒和思想，以健康的方式回應相關狀況及加強自我照顧。你可嘗試詢問自己以下問題：

我經歷了甚麼？



這些經歷怎樣影響我？



我現在可以做些什麼幫助自己？



你有沒有以下的情緒反應和煩擾自己的思想？

焦慮

- 擔心健康、工作與經濟狀況、基本物資需求等
- 長時間與家人相處令家庭關係變得緊張
- 心情未能回復平靜安穩



矛盾

- 一方面期待回到正常生活，能有社交聯繫，另一方面擔心病毒散播，影響健康
- 常處於猶豫不定，進退兩難局面



憤怒

- 疫情反覆，好像不能回到疫情前的生活
- 無法改變現時狀況
- 生活規律被打斷



消沉

- 疫情帶來的不穩和限制使人無助與絕望，不知何時才恢復正常生活
- 漸漸失去盼望，對前景感到消極



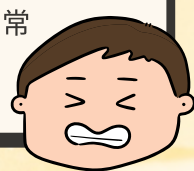
孤單和傷心

- 與親人朋友分離、摯親摯友的離世
- 不能與身處異地的親友見面
- 失去感情聯繫和支持



強迫和擔心

- 一些源於對個人衛生及健康的擔心而出現的強迫想法
- 強迫行為：如不斷重複洗手、囤積日常用品等



「知情」

由「不知情」到「知情」

就是療癒的第一步

1.

理解創傷與壓力對身心健康的影響

理解

- 理解長期處於不正常的生活可能會引發一些情緒壓力或困擾思想，好像一條長期拉緊的橡筋，失去了彈性
- 現在是讓我們精神健康「回復彈性」的時候
- 以正面和整合態度接受自己的情緒，不進行好壞、對錯的批判



分辨出自己可能出現的創傷徵狀

辨識

- 辨識哪些情緒、侵擾性想法和行為
(例如：焦慮、擔心、物質囤積) 是過往為了適應疫情而產生的經歷所帶給自己，而現在可以作出調整

2.

選擇

選擇如何回應

- 選擇令自己放鬆的方法
- 制定行動規劃和設定目標，讓自己一步一步地達到自己期望的生活狀況
- 面對任何逆境，良好的人際關係可為我們帶來安全網和讓情緒安穩下來
- 以可行的方式維繫和鞏固人際支持網絡，也可以擴大現有的社交網絡



回應

以健康的方式幫助自己作調節， 回復安穩，和自己好好相處



接受自己所有的情緒和感受

呼吸練習：首先緩緩地吸氣4秒，
然後再緩緩地呼氣8秒
慢慢觀察自己的呼吸節奏

全身放鬆法



頭部放鬆法



掃描看影片

鞏固和建立良好的人際關係

- 與一個願意專注傾聽你，讓你感到被接納與理解的人傾訴