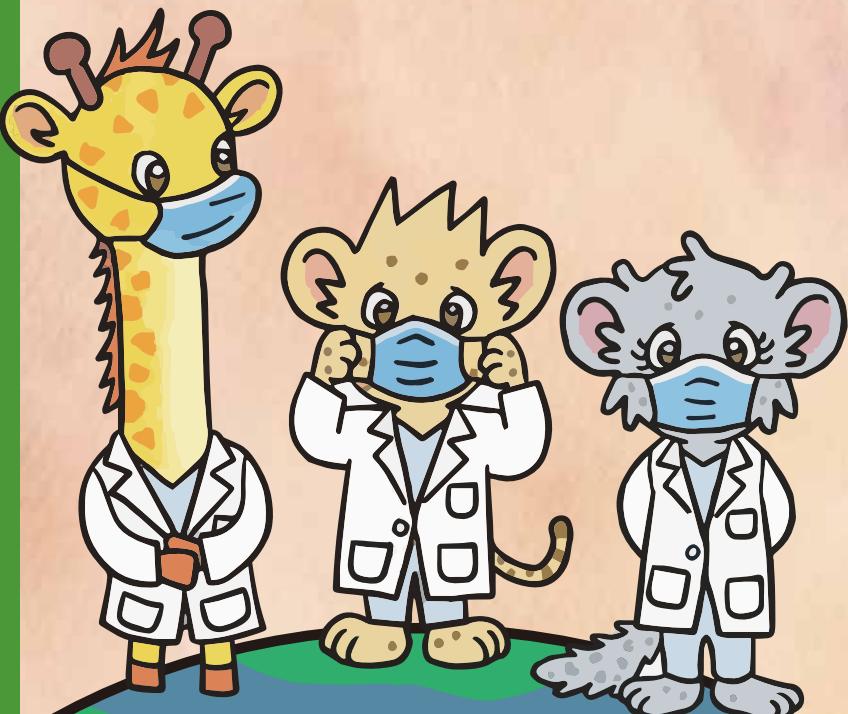
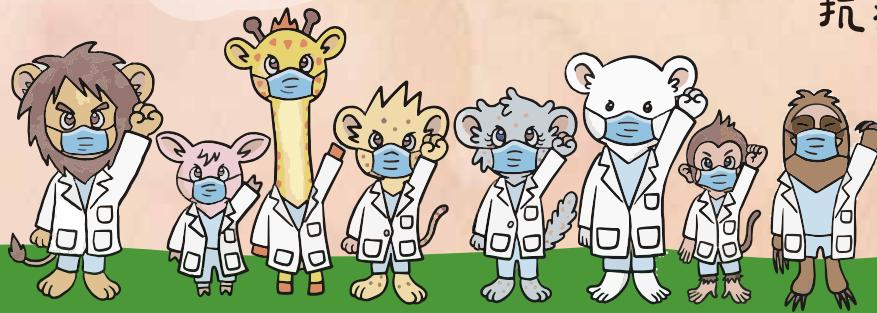


免費體驗

情意結

情緒
不需要隔離





插畫: 李揚立之醫生

李揚立之醫生

骨科專科醫生兼插畫師，透過圖畫加深小朋友衛生意識，以及減低恐懼。

<http://www.dumo.art/> dumo.art



情緒 不需要隔離

根據香港中文大學醫學院2月發表的「2019新型冠狀病毒社區研究」結果：『98%受訪者對疫情焦慮達平均指數為8.82分，到達臨界點。』再堅強的香港人，在抗疫的日子裡，或許也會感到精神勞累，更直接影響身心理質素。不過專家建議，只要仔細了解情況，要找到出路其實並不難。

情緒壓力測試

遇到困難或挑戰，出現擔心狀況都可以是正常反應，但也要留心會否過份擔心而形成焦慮，看看自己最近兩星期是否長期出現以下情況？

1. 長期處於緊張狀態，經常過份地害怕和擔心

- 擔心出街會有很大風險受感染；
- 已經戴了口罩及不停地使用酒精搓手液，但仍然覺得不足夠；
- 對相關事件的資訊過分敏感

2. 即使知道自己的焦慮是不合理，卻無法自控

- 覺得就算找家人或朋友聊天，也不會讓心情或事情變好；
- 無時無刻都在跟進新聞或社交媒體

3. 擔心與焦慮以致以下至少三個

- 坐立不安，為尋找抗疫物資如口罩、消毒酒精等而心神不定；
- 容易疲勞；
- 腦袋一片空白，難以集中精神做事，例如工作或看電視等；
- 猛掙，生活中指責或謾罵別人的情況越來越多；
- 感到心跳加速、肌肉繃緊、呼吸困難、手腳發麻等身體反應；
- 睡眠困擾（失眠，半夜容易醒或相反地睡覺時間過多）；
- 千方百計避免外出

專家建議，如果發現自己出現上述三項情況，便需要加強關顧自己的情緒狀況了。

上述症狀明顯影響身體的思想、反應和行為，同時，三者相互的關連，更有機會逐漸形成惡性循環，從而進一步影響人際、社交或工作。

不管危機是否已經過去，持續處於擔心的狀態，或讓這些負面情緒持續的話，便有機會演變成難以自然治癒的情緒困擾。

舒緩情緒 減輕焦慮

抗疫期間留在家中的日子，難免會被周遭的環境令心情更覺困擾。我們建議舒緩情緒的小貼士，教你如何能夠輕鬆打造愉快的心境，及帶給你保持情緒健康的方法。

接受正常的情緒反應

首先要接受在突變的環境中，有焦慮是正常的情緒反應，無需迴避它，可以嘗試慢慢辨識它，並習慣與它共存。

1

興趣轉移焦點

4

在家中可以培養興趣，如閱讀、聽音樂或與家人一起看電影，一起玩電子遊戲或一起做飯等，都能將很多負面情緒轉化。

適當跟進 媒體新聞並有智慧地去辨識資訊的真偽

盡量通過可靠權威的途徑去追蹤相關新聞。別長時間追蹤相關的新聞。可以的話每天瀏覽相關新聞1-2次，每次30分鐘就足夠了。

2

良好 溝通有助舒緩壓力

青少年面對學校停課，家長留守家中工作，不妨趁機加強家人之間的溝通。將自己的感受和擔心，嘗試與家人分享，客觀地分析引起這種感受的原因。溝通有助釋放心中壓力，不妨多支持，多鼓勵，少批判，少埋怨，珍惜一起在家的時間，其實每天好好溝通15-30分鐘，已經可以為整個家庭帶來正能量。

很多焦慮的感覺，都源自孤軍作戰的處景，所以讓自己及家人知道是一起面對逆境的時候，孤單的感覺便會消失。就算有意見分歧，也不應該與親友形成對立面，嘗試互相包容，避免不必要的衝突。

3

面對困擾便要增 強抗逆力

5

對困擾若採取逃避態度，不但未能將問題化解，反而會累積壓力及加深苦惱的感覺。對自己抗逆能力要有信心，鼓勵自己逐步面對擔憂的事物或情境；當嘗試面對後，無論成功與否，也要欣賞自己。

健康 均衡的生活

6

訂立健康均衡的生活模式，學業或工作、飲食及睡眠，都要有規律。

有調節深呼吸可助放鬆肌肉及心情，無論在家或工作間均可多嘗試進行靜坐。

面對壓力時身體可能會不自覺地變得繃緊，通過心身的聯繫，感覺會變得舒暢，適切的簡單運動，已經可以讓你身心放鬆，讓你更有能量。例如伸展，拉筋或漫步都是不錯的選擇。

每天要有充足優質的睡眠，睡覺前盡量減少使用電子產品，有助入睡及避免半夜醒來的失眠而產生壓力。

最後

當家人以及朋友都無法協助時，便應該考慮諮詢專業人士如社工、臨床心理學家或醫護人員等意見，尋求專業協助。

利民會《即時通》24小時免費精神健康熱線電話：3512 2626，真人接聽，細心聆聽及提供情緒支援及精神健康諮詢。

利民會 服務多面睇 住宿訓練服務 - 元朗 屏山樓

前身為元朗理民府的屏山樓，擁有過百年歷史，屬於二級歷史建築。除了提供住宿訓練，更有復元人士與員工一起打理的自然生態農莊。

屏山樓期望精神復元人士或員工為個人或共同目標勇往直前，集結不同力量及互補行動，在錯綜複雜的環境中，從「希望」出發，使復元實踐進入新階段。

- 以「社群式治療法」為模式，提供一個由職員二十四小時輪值的生活環境
- 小組及團體活動
- 個別輔導
- 生活技能訓練
- 培養服務使用者按時服藥的習慣

地址 新界 元朗 屏山，D.D.122 屏山里10號
電話 (852) 2478 6983
電郵 rfpsh@richmond.org.hk



申請者必須經社工轉介
往社會福利署「康復服務中央轉介系統」中處理
有關詳情 可直接與宿舍聯絡



利民會於一九八四年在香港成立，為一間非牟利社會服務機構。利民會為國際利民會連繫會員機構。

為香港社區精神及情緒受困擾人士提供支援及復康服務超過35年。

捐款支持利民會工作，可於以下便利店
使用條碼以現金捐款。

VnGO Circle K



999935000252913236

7-ELEVEN.

7-11 (HSBC)



3880 1002 5291 3231 8

或使用利民會網上捐款



情意結
MIND LINK

人生的結，百味紛陳，百感交集。
讓我們一起分享生活，參悟快樂。

利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

地址: 香港北角百福道21號18樓1801室
電話: (852) 2529 1323
傳真: (852) 2527 6855
電郵: rfpsh@richmond.org.hk
網址: www.richmond.org.hk