

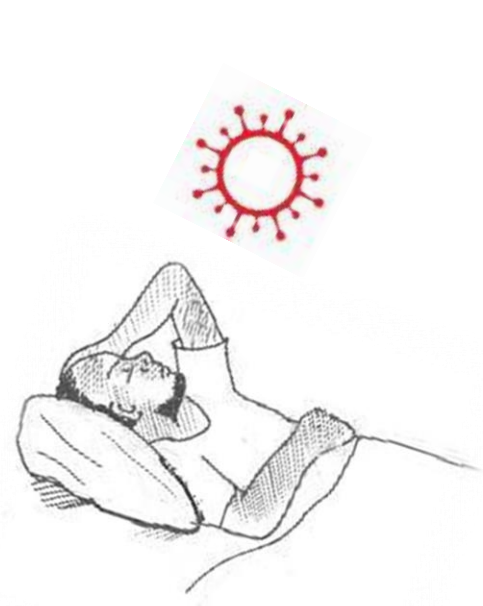
「疫」境中處理情緒的方法



下午3時至4時 | ZOOM網路通訊平台



面對公共衛生危機時的心理影響





抗疫疲勞



- 缺乏動力做足防疫措施
- 感到力不從心
- 減少、甚至停止防疫

- 長期注意環境威脅、長期做防疫措施、適應新生活等 --> 大量消耗身心能量
- 資訊過多，習慣成自然

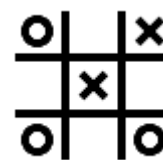
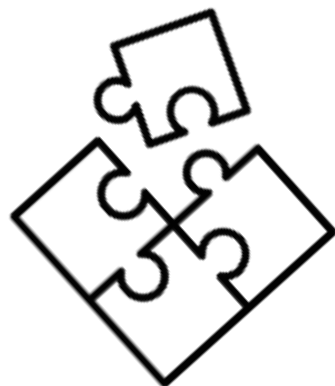




自我照顧策略1

留意自己的情緒，
給予自己靜思的空間，
接納自己也有疲累的時候





自我照顧策略 2

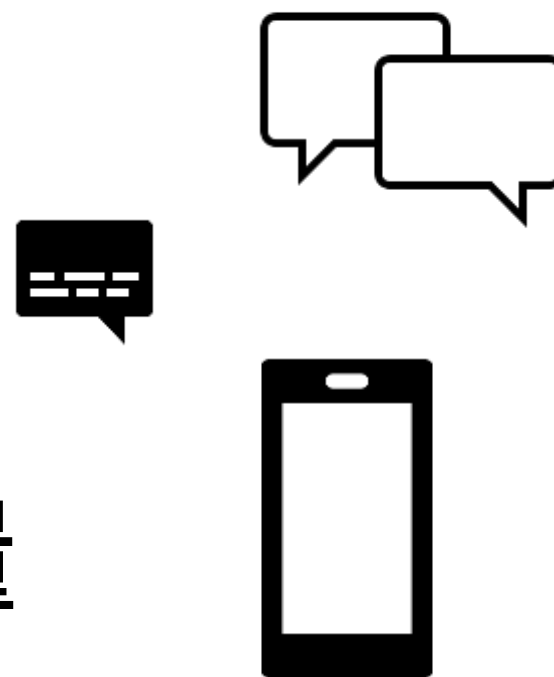
接納自己的情緒，
從事一些令自己放鬆的活動

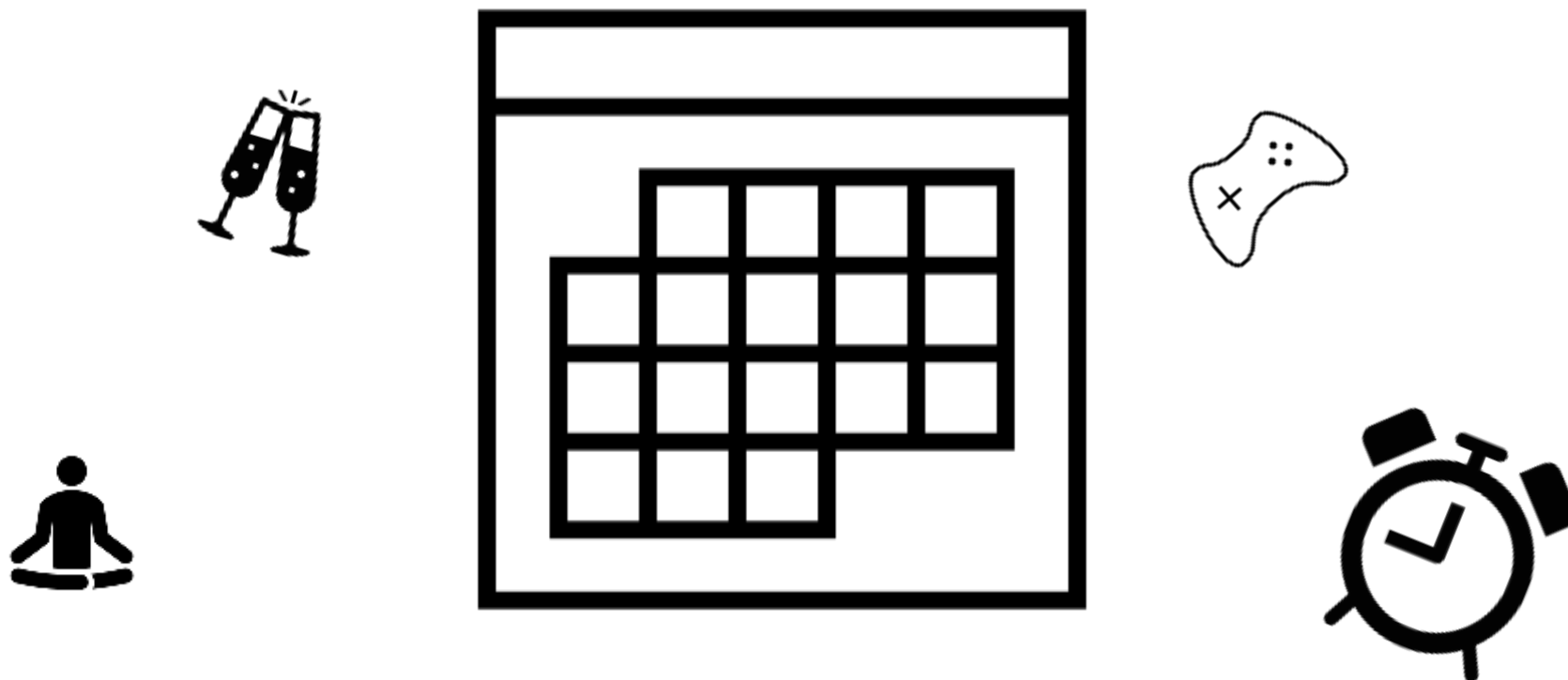




自我照顧策略3

選擇資訊的來源和數量





自我照顧策略4

盡可能維持日常生活作息 *新常態*



自我照顧策略5

健康的生活模式 瞓得好，食得好，做運動



睡眠好習慣

- 中午後減少飲咖啡 / 茶等提神飲品
- 有固定的睡眠時間
- 日間減少小睡時間 (少於30分鐘)
- 睡前30分鐘不要使用手機 / 電子產品 / 從事令大腦活躍的活動
- 當不能入睡 > 30分鐘時，離開床舖，做些放鬆活動 (例如聽柔和音樂、呼吸練習) 直至有睡意才回到床舖



食得好

- 多元化及均衡飲食
- 避免進食加工食品，快餐和烘焙煎炸食品及減少添加糖的攝取量
- 多進食不同種類的蔬果、深綠色蔬菜、五穀類、深海魚、植物油如橄欖油、果仁及種子和豆類
- 不要吸煙和過量飲酒
- 保持健康體重

地中海飲食金字塔



做運動



快樂賀爾蒙 - 安多酚 (endorphin)

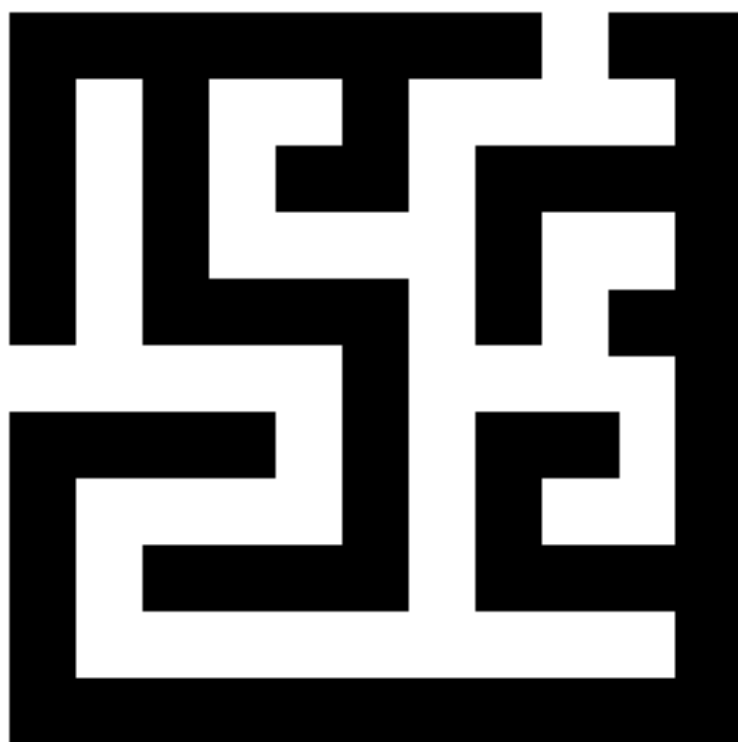


抗抑鬱效果



- 世衛建議成年人每週進行最少**150分鐘**中等強度(如快步行、踏單車)，或**75分鐘**高強度的身體活動(如跑步、快踏單車、競技球類運動)
- 多少活動一下總比一點也不做要好
- 可嘗試於生活中促進日常活動量，或抽空做一些相對簡易的身體活動以增加身體活動





自我照顧策略6

👍 分辨可以改變的 VS
不可以改變的事





自我照顧策略7

保持社交聯繫

身體有距離但感情可維繫

自我照顧策略8

多講一句「謝謝」





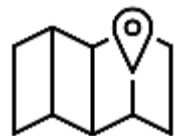
自我照顧策略9



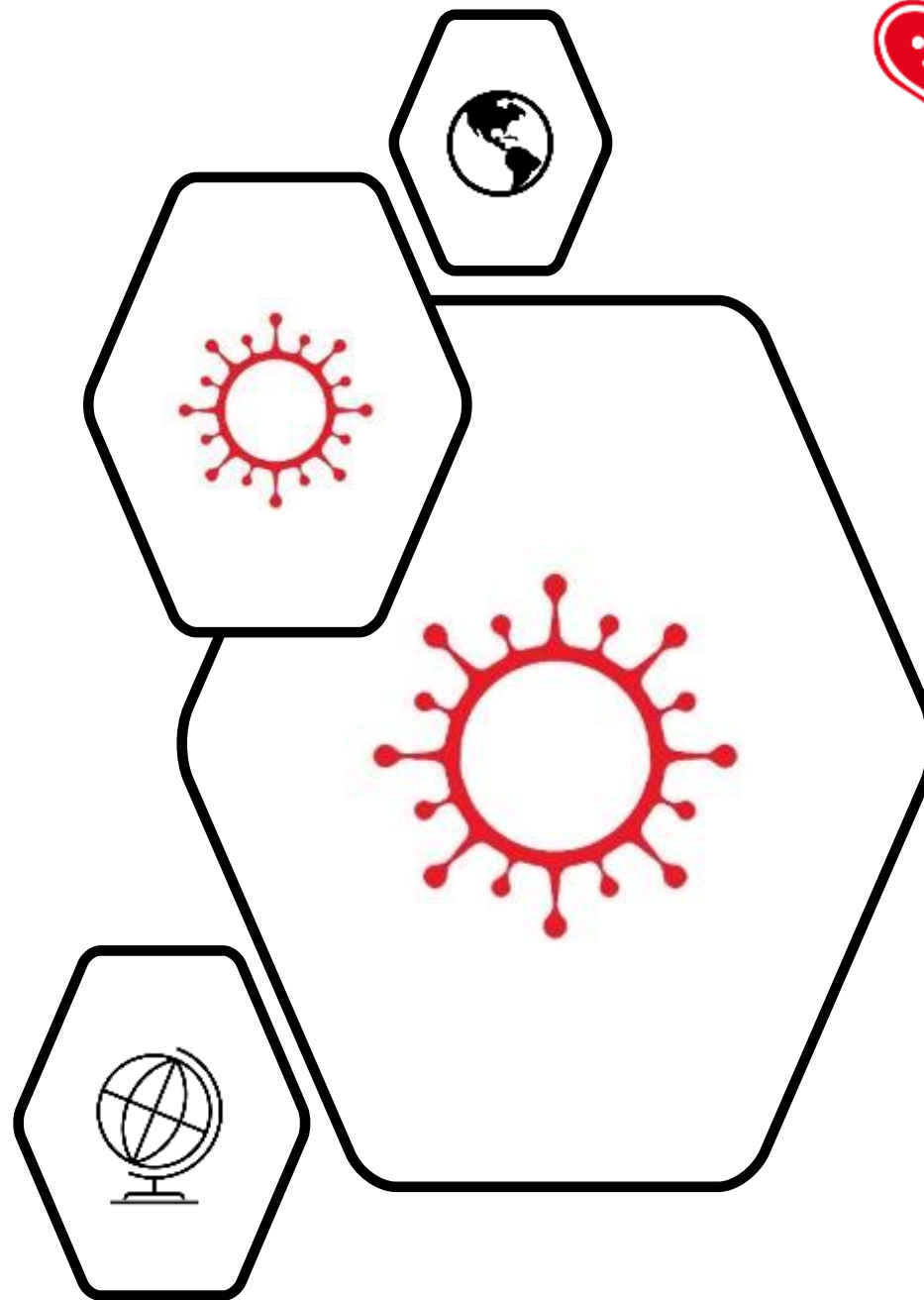
尋找或增添幽默



自我照顧策略10



體會事件的意義





自我照顧策略11

有需要就搵人幫手





預約 "Shall We Talk服務"
Make Appointment For
The "Shall We Talk" Service



(+852)5164 5040



@hkrcshallwetalk



報名詳情
Registration Details

電話支援由臨床心理學家或已受專業訓練的義工提供，

所有服務使用者的個人資料皆會保密。

Phone calls are handled by Professional Clinical Psychologists and trained
Psychological Support volunteers of the HKRC.

All service users' personal information will be kept confidential.

三分鐘心理小測試
3-min Mental Health Test

中文版



<https://bit.ly/2WAKenv>

English Version:



<https://bit.ly/3fowj7z>



 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS



心理支援服務

電郵：psp@redcross.org.hk

電話：(852) 2514 2280

網頁：

https://www.redcross.org.hk/tc/services/psychological_support_service.html

紅十字之友

網頁：<https://forc.redcross.org.hk/tc>

友您在此 人道實踐
Live out Humanity



JOIN NOW
立即加入

請支持「紅十字之友」每月捐款計劃
Please Support "Friends of Red Cross" Monthly Donation Program