

香港大學

臨床心理學研究生 2022

「疫」境自強 為自己建立「安全感」！

第五波疫情的壓力下，我們可以點應對？



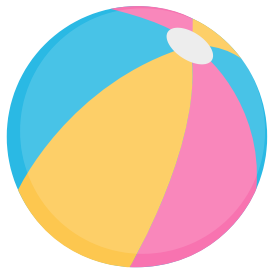
第五波疫情底下變數不斷，
各種未知之數帶俾我地唔同影響

以下哪些事情令你最不安？

我/家人無(未)確診...

我/家人確診左...

提早放暑假？



禁足？封城？



強檢？圍封？



超市、藥房搶購？



我會否受感染？

病情嚴重



英雄被困竹篙灣

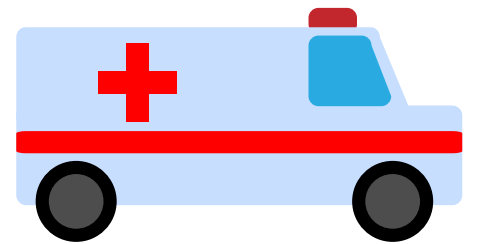


收唔到政府的指引或幫助

傳染家人



急症室無了期等候



在不安氛圍的影響下，你有無經歷以下的

身心反應？

徬徨



憤怒



頭痛



頭暈



傷心



恐懼



睡眠問題



體重急增/減



研究顯示*，生活中的創傷（例如：疫情，災難，戰爭，嚴重意外，暴力）有機會引致抑鬱，焦慮，或創傷後壓力等症狀。

*Mental Health Foundation (n.d.). The impact of traumatic events on mental health.

疏理創傷經歷的第一步，是為自己建立

安全感!

在當代的研究文獻中，「安全」可以指主觀感覺，或者客觀狀態。



1. 「安全感」 = 在控感*

當一個人覺得自己對週邊環境有一定程度的掌控，那人就有一定程度的安全感



2. 「安全」 = 遠離不利事件#

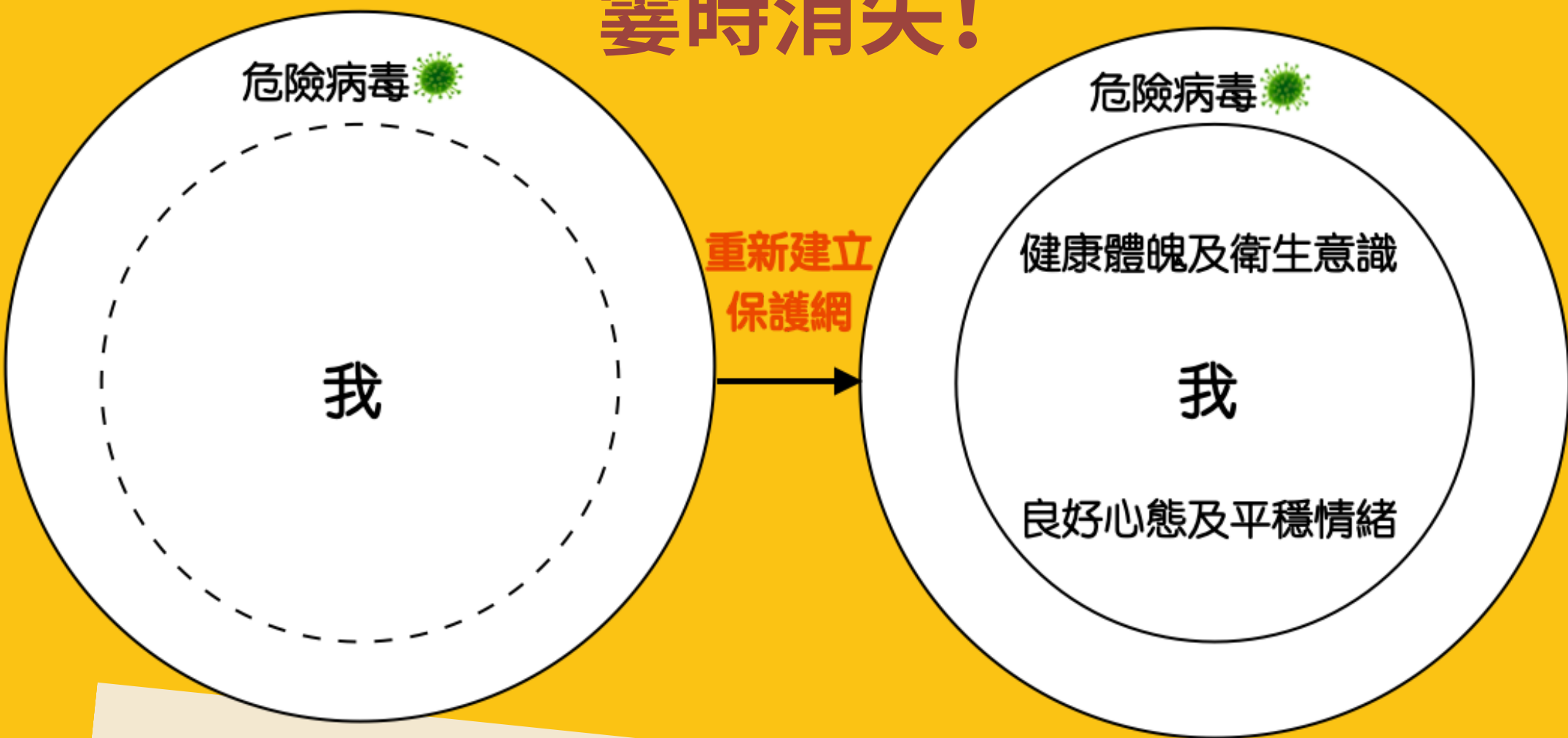
當一個人距離不利的事件愈遙遠，那人就愈安全

*Riggs, Wayne 2009. Luck, Knowledge, and Control, in Epistemic Value, ed. Adrian Haddock, Alan Millar, and Duncan Pritchard, Oxford: Oxford University Press.

#Sosa, Ernest 1999. How to Defeat Opposition to Moore. Philosophical Perspectives 13, 141-53.

疫情不斷蔓延，不論是我們與病毒的距離還是原本對生活的掌控感也

霎時消失！



在病毒肆虐的今天，我們可以怎樣令自己遠離危險，重新掌控自己的人生？

著眼目前「可控」的，試從以下幾點做好自己，架起「保護網」。

如何建立身與心的安全感

1) 照顧自己

再繁忙，也要好好照顧自己!

- 選擇適合自己的減壓方法，如做運動、睡覺、聽音樂、看書等等
- 適量地留意疫情相關資訊（要注意長時間接觸負面資訊會影響心情）



2) 以「靜觀」專注當下

- 當下就是我們可以掌控的時間！
- 嘗試以下靜觀呼吸練習，仔細感受身體給我們的訊息，練習活在當下
- 研究顯示靜觀練習可減低焦慮、壓力，改善情緒管理

靜觀練習



3) 隔離中的你更需要維持心理健康!



- 請親友協助，確保資源/補給品充足
- 透過電話、視像或社交媒體時刻與親友及外界訊息保持聯繫。如認識其他朋友同在隔離，可主動聯絡，互相支持
- 提醒自己：你雖感到無助受困，但仍有很多親友及前線工作人員在支持你，所以你並不孤單，甚至亦在主動為抗疫和前線醫護出一分力！



4) 了解自己， 調整自己的心態/想法



有時好像做什麼都無法改變任何事？
曾否為此覺得無力？

- 鼓勵一下自己——在這艱難的時期
你已經做得很好！
- 整理學習經驗——過往面對困難的
時候自己是如何應付的？
- 價值反思——在困難中最能推動你
的是什麼？你最重視的是什麼？

當我們做足保護自己身體的措施，並透過調整自己心態/想法獲得一定的掌控感，不論身心我們都能無懼「疫」境安心生活。



加油!



Psychological Services Unit
Department of Psychology, The University of Hong Kong
香港大學心理服務組

本組提供各類評估與臨床及教育心理輔導服務。
如有任何查詢，請致電 3917
2387 與我們聯絡。



hkupsu



HKU PSU



psu.hku.hk