

## 危急事故 . 压力处理

### 1. 难以预计的意外

你或你的至亲好友，有没有遇上或目睹意外、危急事故、或可怕的经历（例如天灾、火警、交通意外、被劫、受袭击、家庭惨剧等）？

这些难以预计的危急事故，可对身心构成威胁或严重伤害；经历或目睹这些事件后，我们可能有下列的身体、情绪、思想和行为反应：

- 感到不安、焦虑、受惊
- 烦躁易怒、易发脾气
- 情绪低落、自怨、内疚
- 常常无意想起危急事件的细节、片段，或反复留意、观看有关新闻
- 难以集中精神
- 避开和危急事件有关的事物
- 容易担心、难以控制负面想法
- 心跳加速、呼吸困难、冒汗、手震
- 胃口欠佳或饮食失调
- 失眠、做恶梦、难以安睡
- 失去社交兴趣、活动减少

### 2. 遇到危急事故后可以怎样帮助自己？

1. 留意自己身体，情绪，思想各方面的反应
2. 提醒自己：经历或目睹危急事件后，出现压力反应是正常的
3. 不要重复观看有关危急事件的新闻或细节
4. 维持日常生活作息，保持均衡饮食、足够休息和做适量运动
5. 做一些令自己放松的事，例如听音乐、做运动
6. 找一个你信任的人倾诉，表达自己的感受和看法，让情绪得到舒缓
7. 接受别人的关心和帮助，与朋友家人保持联络，不要孤立自己
8. 有些人为了忘记所经历的事情，会自行用药物、吸烟或饮酒等令自己舒服些，但这些方法会对身体及精神带来负面的影响，并不能有效减少征状，不适宜使用

### 3. 是否经历过危急事故的人都会有后遗症？

- 当遇上危急事故后，出现以上压力反应是常见的。一般来说，这些压力反应可能会维持

一段时间。

- 但事件平息后，压力反应会渐渐减少，生活情况恢复过来。
- 要注意的是，如果压力反应或情绪困扰持续一个月或以上，并严重影响日常生活，便要寻求专业协助。

#### 4. 临床心理服务

社会福利署临床心理服务科的心理学家为经历危急事故的人士提供解说、咨询服务、心理评估及治疗。

有需要人士可透过社会福利署综合家庭服务中心的社工转介到本科。

社会福利署热线：23432255

社会福利署网站：<http://www.info.gov.hk/swd>

本区综合家庭服务中心

