

## 臨床心理服務科

社會福利署臨床心理服務科的心理學家為經歷危急事故的人士提供解說、諮詢服務、心理評估及治療。

有需要人士可透過社會福利署綜合家庭服務中心的社工轉介到本科。

社會福利署熱線: 23432255

社會福利署網站: <http://www.info.gov.hk/swd>

本區綜合家庭服務中心

臨床心理服務科

 社會福利署  
Social Welfare Department

——  
危急事故  
·  
壓力處理  
——

# 遇到危急事故後 可以怎樣幫助自己？

## 遇到危急事故後

1

留意自己身體，情緒，思想各方面的反應

2

提醒自己：經歷或目睹危急事故後，出現壓力反應是正常的

3

不要重覆觀看有關危急事故的新聞或細節

4

維持日常生活作息，保持均衡飲食、足夠休息和做適量運動

5

做一些令自己放鬆的事，例如聽音樂、做運動

6

找一個你信任的人傾訴，表達自己的感受和看法，讓情緒得到舒緩

7

接受別人的關心和幫助，與朋友家人保持聯絡，不要孤立自己

8

有些人為了忘記所經歷的事情，會自行以藥物、吸煙或飲酒等令自己舒服些，但這些方法會對身體及精神帶來負面的影響，並不能有效減少徵狀，故不適宜使用

## 難以預計的 意外。



- 感到不安、焦慮、受驚
- 情緒低落、自怨、內疚



- 煩躁易怒、易發脾氣
- 難以集中精神



常常無意想起  
危急事件的細  
節、片段，或  
反覆留意、觀  
看有關新聞



容易擔心、  
難以控制負  
面想法



心跳加速、  
呼吸困難、  
冒汗、手震



失眠、做惡  
夢、難以安睡



失去社交  
興趣、活  
動減少



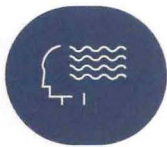
胃口欠佳或  
飲食失調



避開和危急事  
件有關的事物



當遇上危急事故後，出現以上壓力反應是常見的。一般來說，這些壓力反應可能會維持一段時間。



但事件平息後，壓力反應會漸漸減少，生活情況恢復過來。



要注意的是，如果壓力反應或情緒困擾持續一個月或以上，並嚴重影響日常生活，便要尋求專業協助。

你或你的至親好友，有沒有遇上或目睹意外、危急事故或可怕的經歷（例如天災、火警、交通意外、被劫、被襲擊、家庭慘劇等）？

這些難以預計的危急事故，可對身心構成威脅或嚴重傷害；經歷或目睹這些事件後，我們可能有右列的身體、情緒、思想和行為反應：

### 是否經歷過 危急事故的人 都會有後 遺症？