

如何平衡关注突发不幸事件和自己的心理健康？

不同人有不同的反应和处理方法，我们可以根据自身的需要和情况，选择适合的方法去平衡。例如：

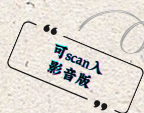
- 尊重自己和别人不同的反应
- 确保资讯的可靠性
- 控制资讯流量，允许自己有一个「资讯小息」，暂停接收相关的讯息
- 照顾自己的情绪，做喜欢的事情
- 与人保持接触，互相支持
- 保持适量的活动，确保自己的基本需求得到满足



然而，如果在不幸事件的威胁减退后，仍然持续感到情绪困扰或身体不适，甚至影响日常生活，便需要考虑寻求专业人士的帮助，如社工、心理学家或医生等。

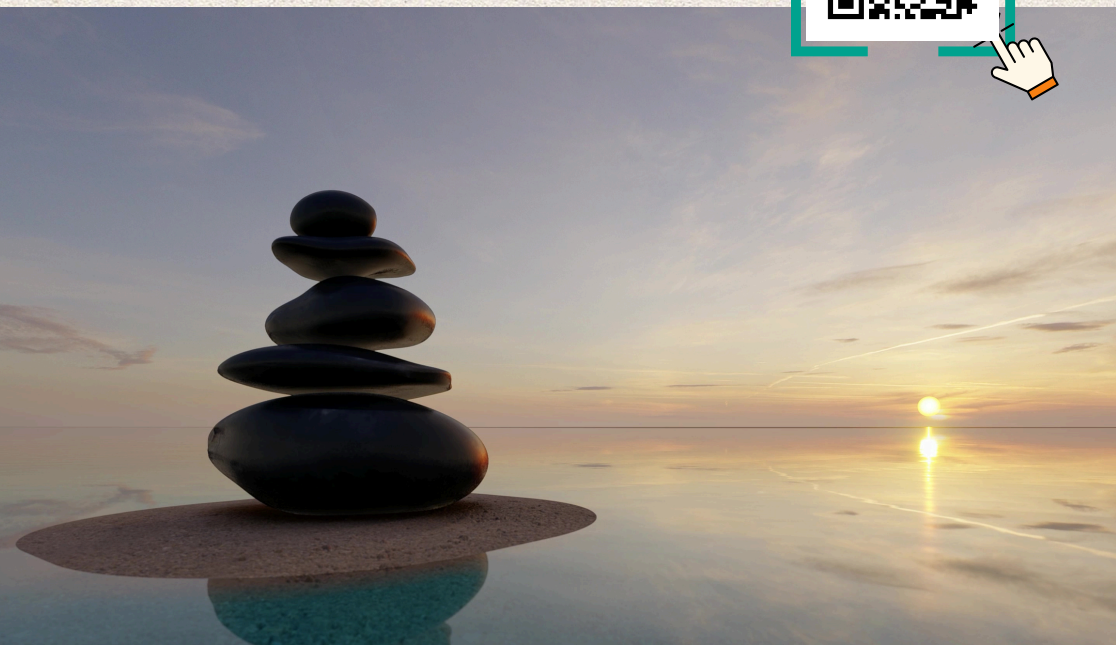
社會福利署
Social Welfare Department
臨床心理服務科

社署熱線
2343 2255
www.swd.gov.hk



临危不乱

应付社会突发不幸事件

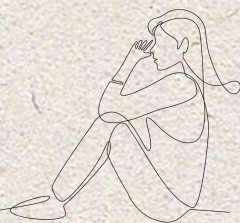


现今资讯科技发达，当社会有不幸事件突然发生，就可以透过不同媒体瞬间传播。我们在毫无准备下从手机、电视等媒介接收大量相关讯息，仿佛亲身经历这些事件。

面对这些不断涌现的媒体资讯，一般人会有什么反应？

突然接收大量有关不幸事件的资讯，我们可能有各种不同反应。有些人可能没有特别的感觉，而一些人则可能出现暂时性的压力反应。例如：

- 不停地追看，或与人讨论有关事件
- 经常无意地回想起事件或联想自己以往的经历
- 希望能够马上帮助或支持受影响的人
- 容易激动或受惊；或烦躁易怒，想追究责任
- 情绪闷纳
- 对喜爱的活动失去兴趣
- 设法避开与不幸事件有关的事物
- 身体感到不适、胃口改变，影响睡眠



这些不同的反应都是自然和正常的，通常会随着时间逐渐减弱。有些人甚至会从这些事件中经历成长，从而变得更积极地面对未来，包括：

- 重新认识生活的价值和意义，更加珍惜自己所拥有的
- 重新认识自己的力量，增强个人的适应和应对困难的能力
- 增加对别人的同理心，明白人与人之间需要互相关怀



为什么对事件感到困扰，仍会不停地关注其发展和后续呢？

求生本能：

人类天生对潜在的威胁特别敏感，这种本能驱使我们关注不幸事件，作出行动或作为借镜，以保护自己和他人的安全。

情感共鸣：

当看到他人遭受不幸，我们可能产生情绪上的共鸣，令我们感受到他人的痛苦和困难，并作出回应，希望能够支持和关怀别人。

社会认同：

人类是群体动物，需要互相支持，所以特别关注社会上发生的事情，并采取行动来改善情况。

