

# 心理創傷

你是否不幸地遇上或者是目擊了嚴重的意外或災禍？事後，你有沒有以下的反應？

- ▶ 意外或災禍的片段不能自控地在腦海中反覆浮現；
- ▶ 失眠、早醒或發惡夢；
- ▶ 不能放鬆、容易激動或受驚；煩燥易怒，無法集中精神；
- ▶ 鬱鬱不歡、茶飯不思、自怨、內咎、感到無助；
- ▶ 離群，對一向喜愛的活動失去興趣；
- ▶ 設法避開一切和意外有關的事物，例如，避免乘坐車輛、認為經過某些路段會有危險。

## 你需要很擔心嗎？

**對**於任何天災人禍，我們很少在事前會有心理準備。所以，幾乎所有的人在經歷過嚴重災難事故之後，都會出現一些上述的反應。所以，這些是「對於不正常事件的正常反應」。

一般來說，這些反應會在三數天內消滅。多做鬆弛運動（例如簡單的深呼吸），參加消閒活動，與家人及朋友分享你對事件的感覺都會對你有幫助。請耐心一點讓自己的情緒平伏。

但是，如果以上的反應：

- ▶ 維持超過兩星期
- ▶ 太強烈致感到不適
- ▶ 嚴重影響自己的日常生活，你便應該...

### 尋找專業人士幫助

臨床心理學家、社工、輔導員、醫生等，都可以幫你。

你可以透過各區的社會服務機構（政府或非政府機構）找到社工、輔導員和臨床心理學家協助。另外醫院和診所的醫生也可以為你提供合適的轉介。

你亦可以透過社會福利署

**熱線電話 2343 2255**

或直接聯絡你本區的家庭服務中心尋找社工幫助。