

如何平衡關注突發不幸事件和自己的心理健康？

不同人有不同的反應和處理方法，我們可以根據自身的需要和情況，選擇適合的方法去平衡。例如：



- 尊重自己和別人不同的反應
- 確保資訊的可靠性
- 控制資訊流量，允許自己有一個「資訊小息」，暫停接收相關的訊息
- 照顧自己的情緒，做喜歡的事情
- 與人保持接觸，互相支持
- 保持適量的活動，確保自己的基本需求得到滿足

然而，如果在不幸事件的威脅減退後，仍然持續感到情緒困擾或身體不適，甚至影響日常生活，便需要考慮尋求專業人士的幫助，如社工、心理學家或醫生等。

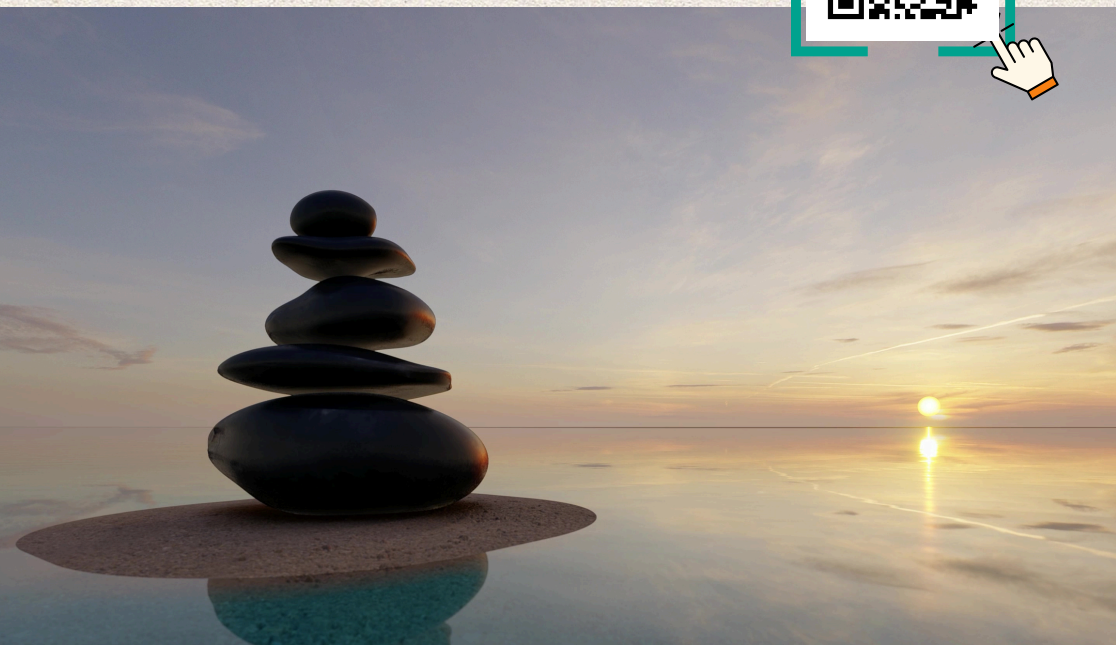
 社會福利署
Social Welfare Department
臨床心理服務科

社署熱線
2343 2255
www.swd.gov.hk



臨危不亂

應付社會突發不幸事件



現今資訊科技發達，當社會有不幸事件突然發生，就可以透過不同媒體瞬間傳播。我們在毫無準備下從手機、電視等媒介接收大量相關訊息，彷彿親身經歷這些事件。

“面對這些不斷湧現的媒體資訊，一般人會有什麼反應？”

突然接收大量有關不幸事件的資訊，我們可能有各種不同反應。有些人可能沒有特別的感覺，而一些人則可能出現暫時性的壓力反應。例如：

- 不停地追看，或與人討論有關事件
- 經常無意地回想起事件或聯想自己以往的經歷
- 希望能夠馬上幫助或支持受影響的人
- 容易激動或受驚；或煩躁易怒，想追究責任
- 情緒悶納
- 對喜愛的活動失去興趣
- 設法避開與不幸事件有關的事物
- 身體感到不適、胃口改變，影響睡眠



這些不同的反應都是**自然和正常的**，通常會隨著時間逐漸減弱。有些人甚至會從這些事件中經歷成長，從而變得更積極地面對未來，包括：

- 重新認識生活的價值和意義，更加珍惜自己所擁有的
- 重新認識自己的力量，增強個人的適應和應對困難的能力
- 增加對別人的同理心，明白人與人之間需要互相關懷



“為什麼對事件感到困擾，仍會不停地關注其發展和後續呢？”

求生本能：

人類天生對潛在的威脅特別敏感，這種本能驅使我們關注不幸事件，作出行動或作為借鏡，以保護自己和他人的安全。

情感共鳴：

當看到他人遭受不幸，我們可能產生情緒上的共鳴，令我們感受到他人的痛苦和困難，並作出回應，希望能夠支持和關懷別人。

社會認同：

人類是群體動物，需要互相支持，所以特別關注社會上發生的事情，並採取行動來改善情況。

