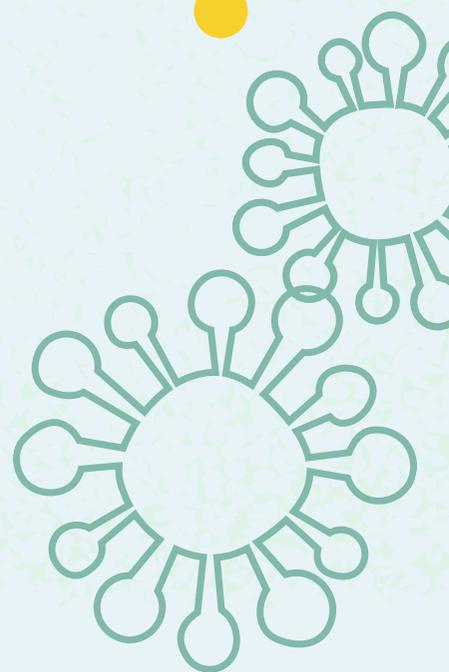
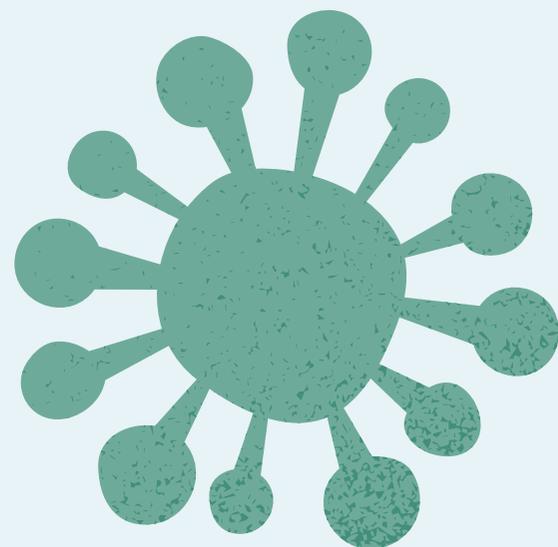


# 在疫情下好好照顧自己

香港大學臨床心理學研究生 2022



疫情一波未完，一波又起。

面對新一波疫情，

你可能會感到無助、疲倦、憂鬱、焦慮、  
憤怒、迷茫等。

這些都是正常的情緒反應。

公司繼續停業下去，  
我會被辭退嗎？

無了期地排隊檢測的  
生活，還要維持多  
久？

初步檢測陽性卻只能  
在家中等候，什麼也  
做不到...

鮮活食品繼續短缺，  
要怎樣生活呢？

如果封城的話，  
怎麼辦才好？



# 活在當下，擁抱情緒



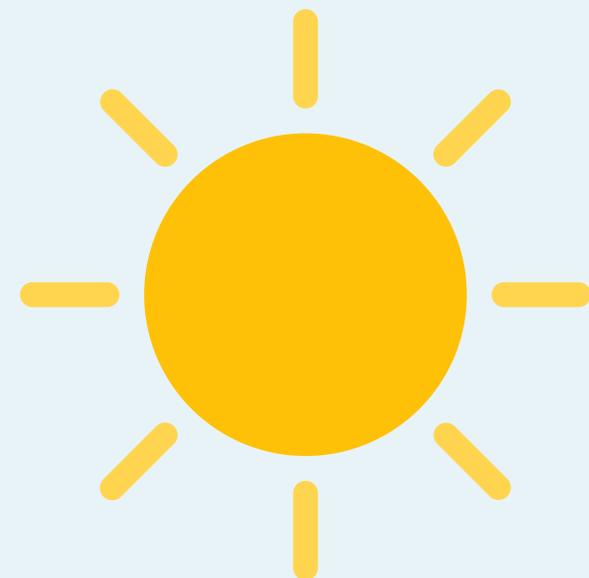
我們無法改變過去，也無法控制充滿未知的將來。

面對疫情的不確定性，和種種隨之而來的壓力，  
我們可以做的，就是盡量在此時此刻**好好照顧自己**。

接納你的情緒，仔細聆聽一下你的**身體和心靈**。

在當下這刻，他們給了你什麼訊息？

# 就算苦，也要作樂



- 進行令你感到愉悅的活動
  - 疫情下有太多不確定，容易令你在情緒中打轉。長期留在家也難免令你覺得生活千遍一律。這些限制都會減少你從日常活動中得到正面經驗的機會。
  - 不妨嘗試在家中發掘自己的興趣，並在日常生活中計劃一些能令你感到心情愉悅的活動！



# 我很擔心，但擔心不主宰我

「停一停，諗一諗」：

- 你在擔心什麼後果？
- 這個擔心是在你能力範圍內可處理的嗎？

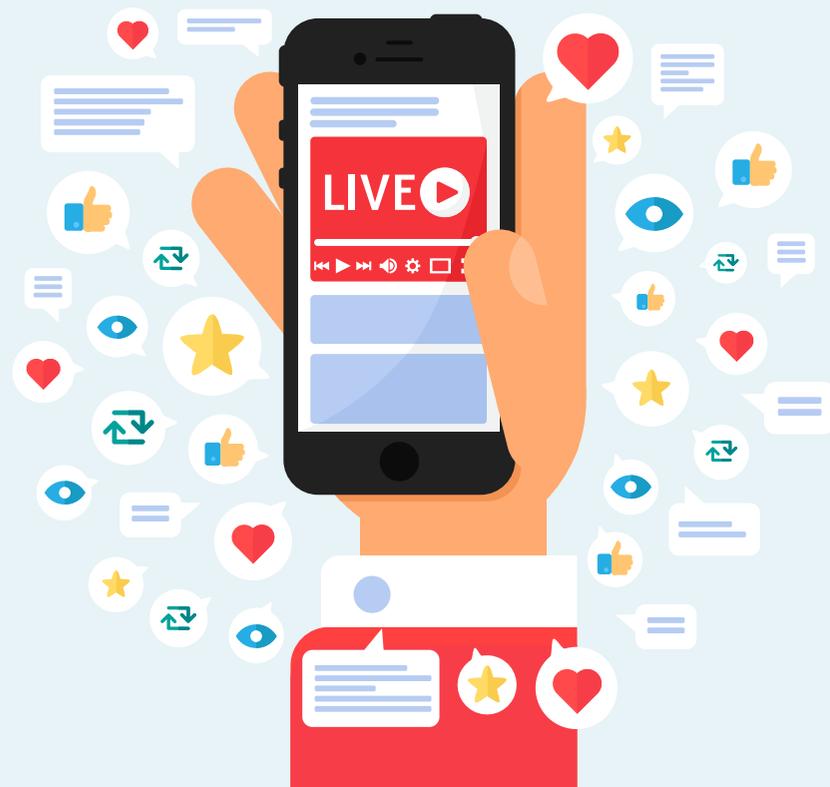


對於在自己能力範圍內可處理的憂慮，你可先釐清自己面對的問題，再比對不同的解決方案，才開始著手解決問題。

對於完全不在自己能力範圍可以處理的憂慮，你可在每天預留15分鐘作「憂慮時間」(不應在睡覺前)。當這些不能解決的憂慮出現時，你可以先把它們紀錄下來，留待在預定的「憂慮時間」時才盡情憂慮，從而避免讓擔心過度影響自己的日常生活。

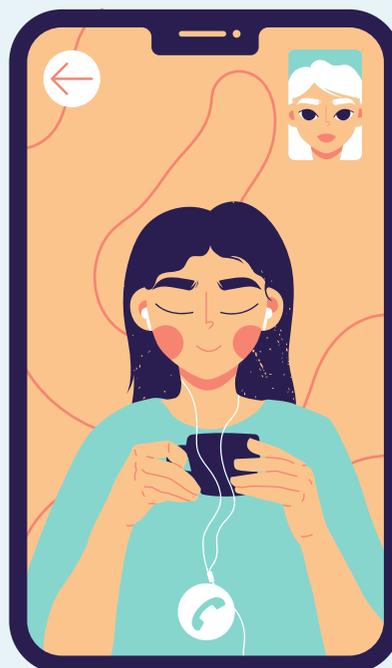
# 避免過量接觸新聞

- 當你擔心疫情時，可能會長時間緊貼新聞，以獲得最新資訊。可是，長遠而言，這卻無助減少你的焦慮，反而會令你更加緊繃！
- 如果發現自己的情緒太受到新聞影響，不妨嘗試先放下手機，讓自己投入其他活動，以轉移一下注意力！



# 保持聯繫

- 在家抗疫減少了社交的機會，容易令我們感覺越來越**孤單和無助**。
- 與親友保持聯繫，**向信任的人傾訴和尋求協助**，互相表達關懷和支持，能幫助我們在這個困難的時候**重拾社交聯繫感**。



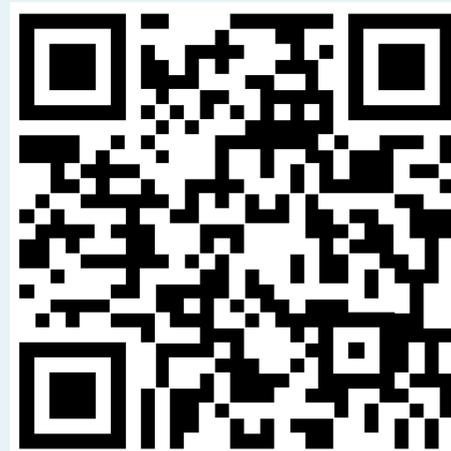
# 維持身心靈健康

- 避免白天臥床太久，  
以免令夜間難以入睡
- 維持每天固定起床及睡覺時間
- 維持均衡飲食
- 進行適量運動

# 放鬆及靜觀練習

腹式呼吸

<https://bit.ly/3sein8C>



資料來源：衛生署家庭健康服務



漸進式肌肉鬆弛法

<https://bit.ly/3s0HkUW>

資料來源：衛生署學生健康服務

三分鐘呼吸空間練習

<https://bit.ly/358Wteb>



資料來源：新生精神康復會



# 香港大學心理服務組

提供各類評估與

臨床及教育心理輔導服務



HKU PSU



hkupsu



psu.hku.hk



3917-2387