





# 2019 冠狀病毒病支援資訊 (III) 壓力管理小貼士

在家隔離人士,浮現不同想法,情緒不穩。

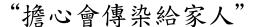
憤怒:



"我沒有病,被安排接受檢疫是多此一舉"

"有戴口罩,為何會感染"

憂慮: "影響工作,收入減少,影響生計"





無奈: "致電服務熱線求助,但久久接不通"

#### 負面情緒的影響

停一停

◇ 怨天尤人,情緒變得低落和怨憤。

**盏一盏** 

<mark>{*削弱我們的免疫力,令人容易患病。*}</mark>

◇ 將憤怒發洩在來電問候的親友,或當值的醫護及工作人員身上。



{無助改善情緒,更激動,影響健康和人際關係。}

◇ 收看太多未經証實的資訊。

<mark>{造成不必要的精神壓力。}</mark>

地址: 葵涌荔景邨安景樓地下 4 號 電話: 2785 7822







### 2019 冠狀病毒病支援資訊 (III)

#### 壓力管理小貼士

## 調節習慣及

## 嘗試放鬆



- ◇ 容許自己慢慢適應及接受突如其來的改變,放慢步伐減低不安和躁動情緒。
- ◆ 選擇可靠的資訊,每天設定收看或接收的時間或次數,可以幫助了解疫情,而減少過大的精神壓力。
- ◆ 有恆心地進行鬆弛練習,例如:
  - 深呼吸練習,用鼻緩緩及深深地吸入空氣, 然後忍著約三秒,再慢慢從口呼出空氣,
  - 將注意力集中在吸入和呼出空氣的過程中。 重複這些步驟數次,我們的身心會比較舒暢 和鬆弛。



#### 相關情緒支援服務

- ◆ 紅十字會抗疫同行熱線 (3628 1185)
- ◆ 生命熱線 (2382 0881)
- ◆ 香港心理衞生會【疫要關「心」】情緒支援電話熱線 (9051 0854)

{資料來源: 精神健康諮詢委員會, 抗疫壓力處理

雷話:2785 7822

https://shallwetalk.hk/app/public/files/stress management during quaratine chi.pdf }

地址: 葵涌荔景邨安景樓地下 4 號

P.2