

时势顺逆之心安集：灵活有妙计

她是梅姨

她很活泼的

每天早上都会做运动

又不时会约朋友上茶楼

不过最近梅姨的心情不太好

哎呀！这些人真暴力！

吓到我的心卜通卜通地跳！

每当梅姨看到有关示威游行的新闻都会害怕

担心自己外出的时候会遇到

或者出门回不了家

结果每天都留在家里

心情也愈来愈差

专家有话儿

当我们很惧怕一件事情的时候

很容易会高估它的危险性或严重性

比如有人告诉我们

穿某些衣服的人做过坏事

我们就会联想到

穿同一类衣服的人都是坏人

又比如说，即使交通已经恢复正常

我们仍然会担心交通会出问题

不敢外出

宁可留在家里

我们有的时候会把事情想得太坏

令自己过分担忧或焦虑

处理贴士

理性分析

认真想一想

虽然有些地方有暴力事件发生

可是大部分地方还是安全的

所以在远离发生冲突的地方的时候

也应该尽量维持日常生活

不须过分逃避

冷静情绪

当感到焦虑

可以做深呼吸，放松自己

回复生活规律

然后，逐渐恢复外出习惯

一开始先去一些离家比较近和熟悉的地方

慢慢再去得更久、更远一些

开始的时候也可以找家人或朋友陪自己

灵活应对

试试更灵活地应对

比如跟朋友相约在较安全的地方见面

跟家人商讨怎样面对突发情况

多找几条交通线路

如果有需要也可以坐其他车回家

过了一段时间

梅姨回到社区中心

职员很开心再见到她

您好，梅姨

好久不见！

早前听你说怕外出会遇到突发情况

现在是不是没那么害怕呢？

还是有点儿怕

不过总是躲起来也不是办法

我相信就算遇到暴力场面

我可以选择绕一绕

应该能应付的

那就好

最近很多朋友出门都不敢去太远的地方

其实我本身也不敢

幸好有朋友陪我坐车

心里感觉较安全

出门后又发现情况没我想的那么糟

现在没那么担心

我想下一次我自己过来也可以

专家提示

其实面对这些突发情况

我们可以

做松弛练习，减轻焦虑

尽量维持日常生活

适当的体能活动跟社交

有助减轻精神压力

有需要就寻求亲友协助