

时势顺逆之心安集：心安在转角

王伯伯、成哥和芳姨是邻里
这一天趁着好天气
王伯伯一大早就去公园跟朋友下棋
哈哈！将军！
棋下完了，在回家路上
竟然碰到一群示威者
哎呀糟了，那我怎么回家呀！
另一方面，成哥在商场买东西
听到有一群人在叫口号
马上很生气地说
吵甚么！吵得我心都烦了！
在家里看见街上有人在示威的芳姨
也感到很害怕、担心
不知道该怎么办

专家有话儿

在遇到突发事件后
我们难免觉得恐惧、烦躁、担心等等
还可能会吃不好、睡不着
这都是正常的反应
一般都只是短暂的
适当处理的话
过一阵子就会慢慢消退

处理贴士

即时处理

以这三位长者作比方

面对这些突发情况

我们第一时间应该要保障自己安全

离开险境

到安全的地方暂避

不要挑衅对方，避免冲突

真的有需要的时候

也可以报警求助

纾缓情绪

事后可以找可信任的亲友

分享自己的感受

或者做深呼吸放松自己

做一些能令自己放松的活动

尽量维持日常生活规律

帮助自己稳定情绪

寻求协助

但如果情绪持续受到困扰

而且影响日常生活的话

那就要尽快看医生了

听过这些建议之后

不知道这三位长者会如何处理呢？

先看看王伯伯

他和朋友立刻走到相熟的店里暂避
我们等示威人群离开了再回家吧
而成哥为了让自己冷静
决定离开商场
到外面去呼吸新鲜空气
嗯
深呼吸完了
整个人都放松多了
至于芳姨，她等到女儿下班
就打电话给她
分享自己心情
女儿除了安慰她之外
也鼓励芳姨在家安排一些消遣的活动
分散注意力

专家提示

遇到突发情况，要记得
第一时间要保障自己安全
做深呼吸这类松弛练习
来帮助纾缓情绪
事后跟别人分享自己的感受
情绪困扰一般都是短暂的
假如持续的话
就要去看医生了