

## 纾缓情绪小锦囊

一些突发的事情可能令你感到.....

不安、焦急

担心、恐惧

难过、无助

愤怒

你也可能会.....

吃不下、睡不着

没精打采、提不起劲

重复想着事件

精神不集中、记忆力转差

思想迟缓混乱、难于做决定或解决问题

这些都是面对突发事件时的正常压力反应

只要好好照顾自己，便会慢慢恢复过来

这时，你可以：

确保充分休息，饮食定时定量

避免依赖酒精或药物来减压

维持日常生活规律

避免过量地接收相关消息

做一些令自己轻松的活动

做深呼吸或其他松弛练习

与亲友倾诉感受

也要跟人保持联系，分享其他话题

如发觉情绪持续不稳并影响日常生活

就要尽快寻求专业人士的协助