

時勢順逆之心安集：靈活實有計

她是梅姨

她很活潑的

每天早上都會做運動

又不時會約朋友「飲茶」

不過最近梅姨心情不太好

哎呀！這些人真暴力！

嚇到我的心卜通卜通地跳！

每當梅姨看到有關示威遊行的新聞都會很害怕

擔心自己外出時會遇到

或者出門後回不了家

結果每天都留在家裡

心情愈來愈差

專家有話兒

當我們很害怕一件事情的時候

很容易會高估了它的危險性或嚴重性

例如有人告訴我們

穿某些衣服的人做過壞事

我們就會聯想到

穿同一類衣服的人都是壞人

又例如即使交通已經回復正常

我們仍然會擔心交通會有問題

不敢外出

寧願留在家裡

我們有時會將事件想得太恐怖
令自己過分擔憂或焦慮

處理貼士

理性分析

其實認真想想

雖然某些地方發生暴力事件

但大部分地方都是安全的

所以在遠離發生衝突的地方的同時

也應該儘量維持日常生活

毋須過度逃避

冷靜情緒

當感到焦慮

可以做深呼吸，放鬆自己

回復生活規律

然後，就逐漸恢復外出習慣

一開始先去一些附近比較熟悉的地方

然後漸漸去更久、去更遠

一開始也可以找一位家人或朋友陪自己

靈活應對

試試更靈活地應對

比如跟朋友相約在較安全的地方見面

跟家人商量怎樣面對突發情況

多找幾條交通路線

如果有需要也可以坐其他車回家

過了一段時間
梅姨又回到社區中心
職員看到她都很開心
哈囉，梅姨
很久不見了！
早前你說害怕外出會遇到突發情況
現在是不是沒那麼害怕呢？
還是有一點害怕
不過躲起來也不是辦法
我猜就算遇到暴力場面
我可以選擇繞一繞路
應該都可以的
那就好了
最近很多朋友外出都不敢去得太遠
其實我早前也不敢
幸好有個朋友陪我乘車
心裡感到安全一點
在街上看到實際情況又沒有我想的那麼壞
現在沒那麼擔心了
我想下次我自己一個過來都可以

專家提示

其實面對這些突發情況
我們可以
做鬆弛練習，減輕焦慮
儘量維持日常生活

適當的體能活動和社交

有助減輕精神壓力

有需要就尋求親友協助