

時勢順逆之心安集：心安在轉角

王伯、成哥同芳姨是街坊

這一天趁著好天氣

王伯一早到公園與朋友下棋

哈哈！將軍！

棋下完了，在回家途中

竟然遇到一群示威者

糟了，怎樣回家呀！

另一邊廂，成哥在商場內買東西

聽到有一群人叫口號

立即很生氣地說

很吵呀！吵到心都煩呀！

而在家中看到街上有人示威的芳姨

也感到很害怕、很擔心

不知道該怎麼辦

專家有話兒

在遇到突發事件後

我們會感到恐懼、煩躁、擔心等等

更可能會食不好、睡不著

這些反應都是正常的

通常只是暫時性

適當處理的話

過一陣子就會慢慢消退

處理貼士

即時處理

好像這三位長者般

面對這些突發情況

我們第一時間要保障自己安全

離開險境

到安全的地方暫避

不要挑釁對方，避免衝突

真的有需要

亦可以報警求助

紓緩情緒

事後可以與信任的親友

分享自己的感受

或做深呼吸放鬆自己

做一些令自己輕鬆的活動

儘量維持日常生活規律

幫助自己穩定情緒

尋求協助

但是，如果情緒持續受到困擾

而且影響日常生活的話

就要儘快看醫生尋求協助

聽完這些貼士

不知道三位長者會如何處理呢？

先看看王伯

他和朋友立刻走到相熟的店舖暫避

我們等示威人群離開才回家
而成哥為了冷靜一下
決定離開商場
去外面呼吸新鮮空氣
唔
深呼吸後
整個人都放鬆了很多
至於芳姨，她等女兒放工
就打電話給她
告訴她自己的心情
女兒安慰她之餘
也鼓勵芳姨在家找一些消遣的活動
分散一下注意力

專家提示

遇到突發情況，緊記
第一時間要保障自己安全
做深呼吸等鬆弛練習
來幫助紓緩情緒
事後與人傾訴自己感受
情緒困擾一般是暫時性的
如果持續的話
就要看醫生了