

紓緩情緒小錦囊

一些突發的事情可能令你感到.....

不安、焦急

擔心、恐懼

難過、無助

憤怒

你也可能會.....

吃不下、睡不著

沒精打采、提不起勁

重複想著事件

精神不集中、記憶力轉差

思想遲緩混亂、難於做決定或解決問題

這些都是面對突發事件時的正常壓力反應

只要好好照顧自己，便會慢慢恢復過來

這時，你可以：

確保充分休息，飲食定時定量

避免依賴酒精或藥物來減壓

維持日常生活規律

避免過量地接收相關消息

做一些令自己輕鬆的活動

做深呼吸或其他鬆弛練習

與親友傾訴感受

也要跟人保持聯繫，分享其他話題

如發覺情緒持續不穩並影響日常生活

就要儘快尋求專業人士的協助