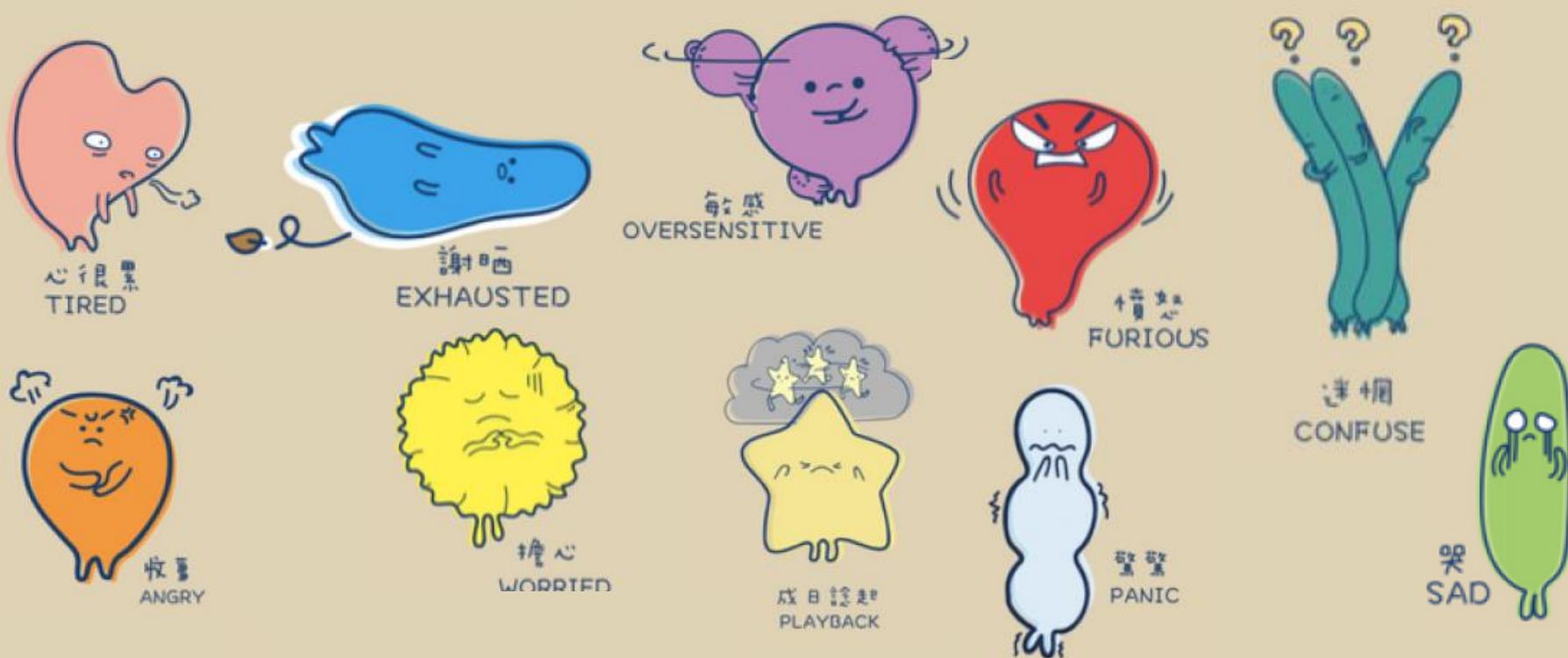


## 面對公共衛生危機時的心理影響



## 如何應對近期公共衛生危機所帶來的壓力及維持身心健康

面對近日的新型冠狀病毒肺炎，大家都人心惶惶。對於曾經經歷過2003年非典型肺炎的香港人來說，我們尤其會感到驚恐，並擔心再次經歷當年的疫情。

面對目前的不確定性，感到懼怕與擔憂是可以理解的，而在短時間內，這些情緒有助我們應對未知之數。

可是，當恐懼或擔憂的感覺變得十分強烈、或持續很久的話，我們的應對能力反而會降低。

同時，我們亦有機會出現其他在危急事故發生後常見的反應，例如心情低落、失眠、憤怒等等。所以，要面對這場未知會持續多久、我們更需要懂得調節自己的情緒，維持身體和心靈的健康。



以下是一些可以參考的小貼士：

## ✔ 應該做的事：

💡 當從不同途徑接收到新的資訊時，嘗試尋求更可靠的來源作查證（即fact-check）； 🔍

💡 多了解和學習正確的防疫資訊（例如正確的洗手步驟、有需要時可求診的地方、可購買清潔用品的渠道等），並與身邊的人分享有關知識； 👤

💡 盡量維持日常生活作息；即使留在家中，也可以享受讓人放鬆和有意義的活動，例如與家人聊天、與寵物玩耍、閱讀、煮食、做鬆弛練習等等； 🧠

💡 花時間與自己的情緒相處，接納自己的恐懼與無力感； ❤️

💡 打電話給你的家人和朋友，保持聯繫和表達你的關心。 💬



## ✘ 避免做的事：

💡 花過多時間尋找有關疫情的資訊或新聞，因為接收過多的資訊會令人更加不安與擔憂； 🧠

💡 隱藏或抑壓自己的感受，拒絕向身邊的人傾訴內心的想法和感受。 🗣️

💡 分享未經證實的資訊或新聞，令自己和身邊的人更加恐慌； 📰

💡 盲目地跟從未經驗證的建議和行爲，因為這會導致更多的非理性行爲，例如購買過多醫療用品和食品、歧視生病的人等等； 🧴



**Health Chat**  
**健談健問 短訊服務**  
**(+852) 9738 2934**

**因新型冠狀病毒疫情爆發而對健康有疑問？**  
**歡迎以 whatsapp 向我們查詢**

