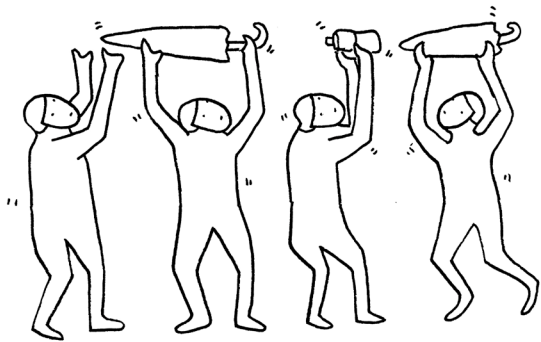
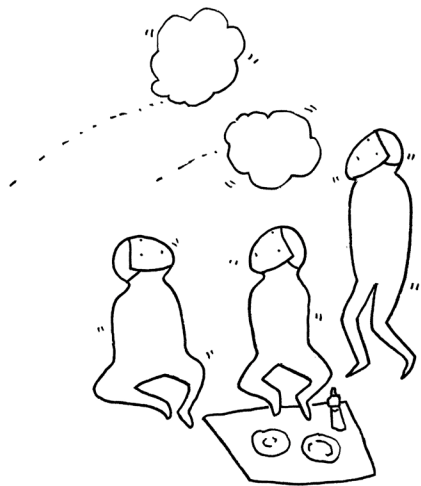




無論 你係前線勇士



後勤戰士



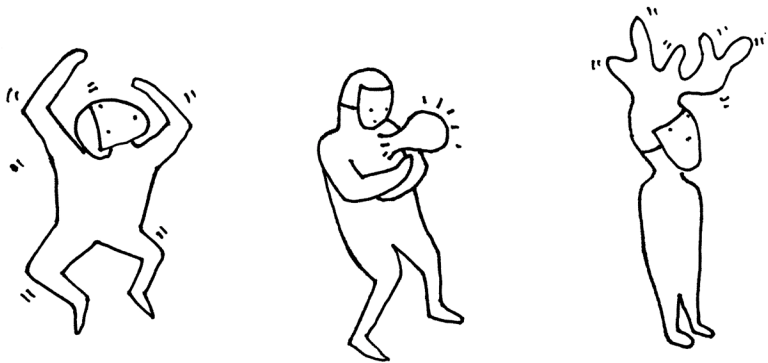
野餐人士



定係只係屋企睇電話報紙電視



如果事後你感到唔舒服
情緒起伏不定



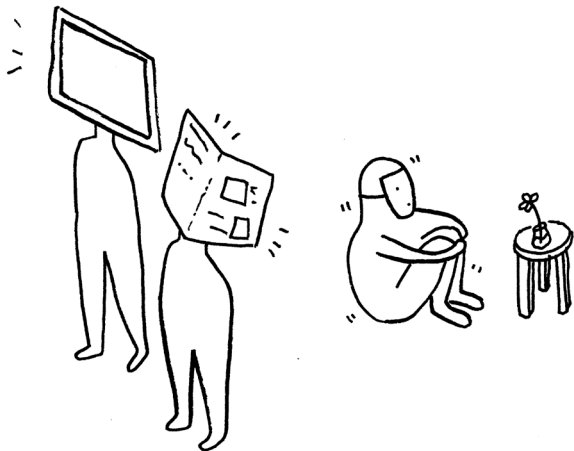
憤怒，心跳加速，不安畫面不停重現

驚恐，哀傷，抑鬱，焦慮，頭痛，失眠，呼吸困難，無力，迷惘，自責，焦慮，發惡夢，記憶力下降，難以集中精神，坐立不安，孤立自己，食慾下降或提升等

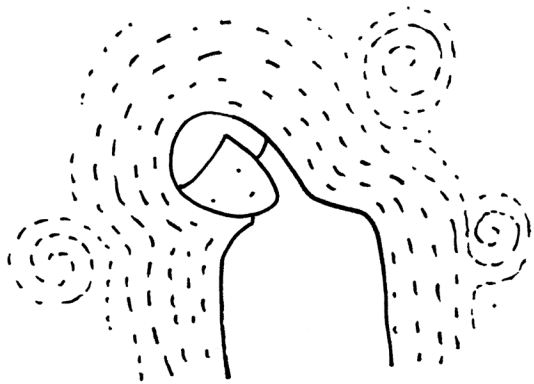
其實 非常 非常 常見。
而且個個反應都唔同，亦唔洗比較



你可以試吓搵一個你覺得舒服，安全，無人騷擾嘅地方



試吓暫時遠離所有媒體同其他資訊



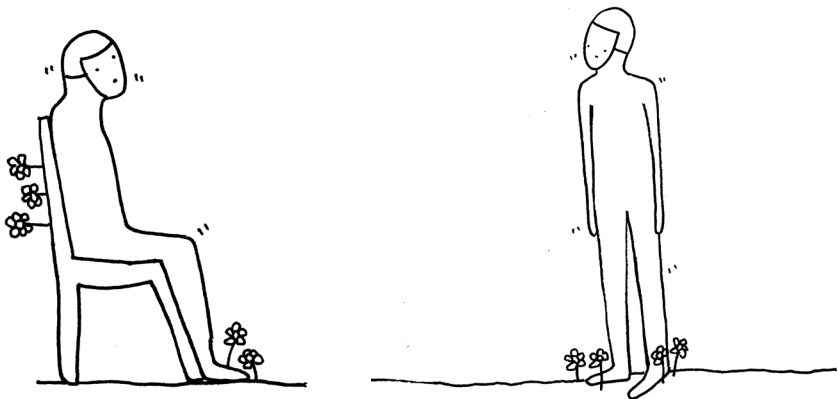
慢慢呼吸，感受一下呼吸，感受一下自己



如果想哭，想大叫，大笑，暴跳揮拳
放手去做，因為呢啲都係你身體想釋放嘅情緒



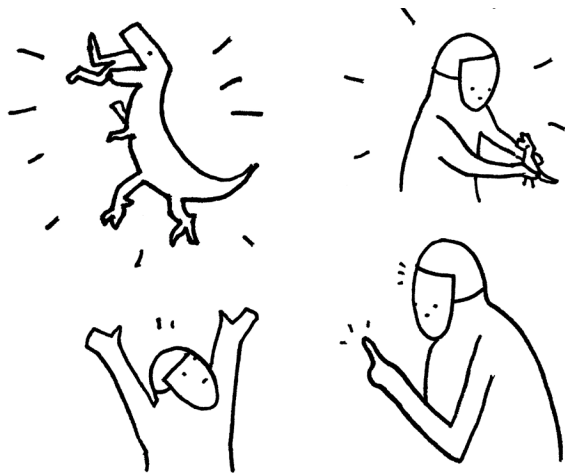
你可以感受下自己身體
邊一個部位有情緒或反應
就用手按係果個身體部位，給予支持



你亦可以搵部牆或可以腳掂地有椅背嘅櫈
挺直背脊貼實，深呼吸，
集中感受一吓掂住地同背嘅感覺
做一啲伸展，感受一下每一個動作



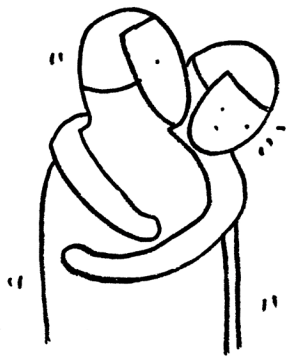
如果想既話，你可以將發生嘅事同感受
寫低同畫低，或者揀一個最照顧到自己嘅方法



你無需要說服任何人
因為你屋企唔應該係另一個戰場
唔明白同理解亦好正常



好好感受同擁抱自己



當你覺得舒服返啲，平靜左，
你可以擁抱身邊向你求助既人

路上雖然難行，但有好多人一齊行緊
每個經過都令你爭取嘅事更有價值

我地一齊努力

你亦可以找支持你的朋友傾訴，表達你的感受
如果問題持續令你困擾，請尋求社工，心理學家或
其他專業人士幫助

請勿刪改內容，歡迎轉載給轉發給有需要的朋友