

近日我們整個香港社會彷彿經歷情緒

「集體創傷」

無論你身處元朗襲擊事件或
其他社會事件其中，
或只從媒體了解，

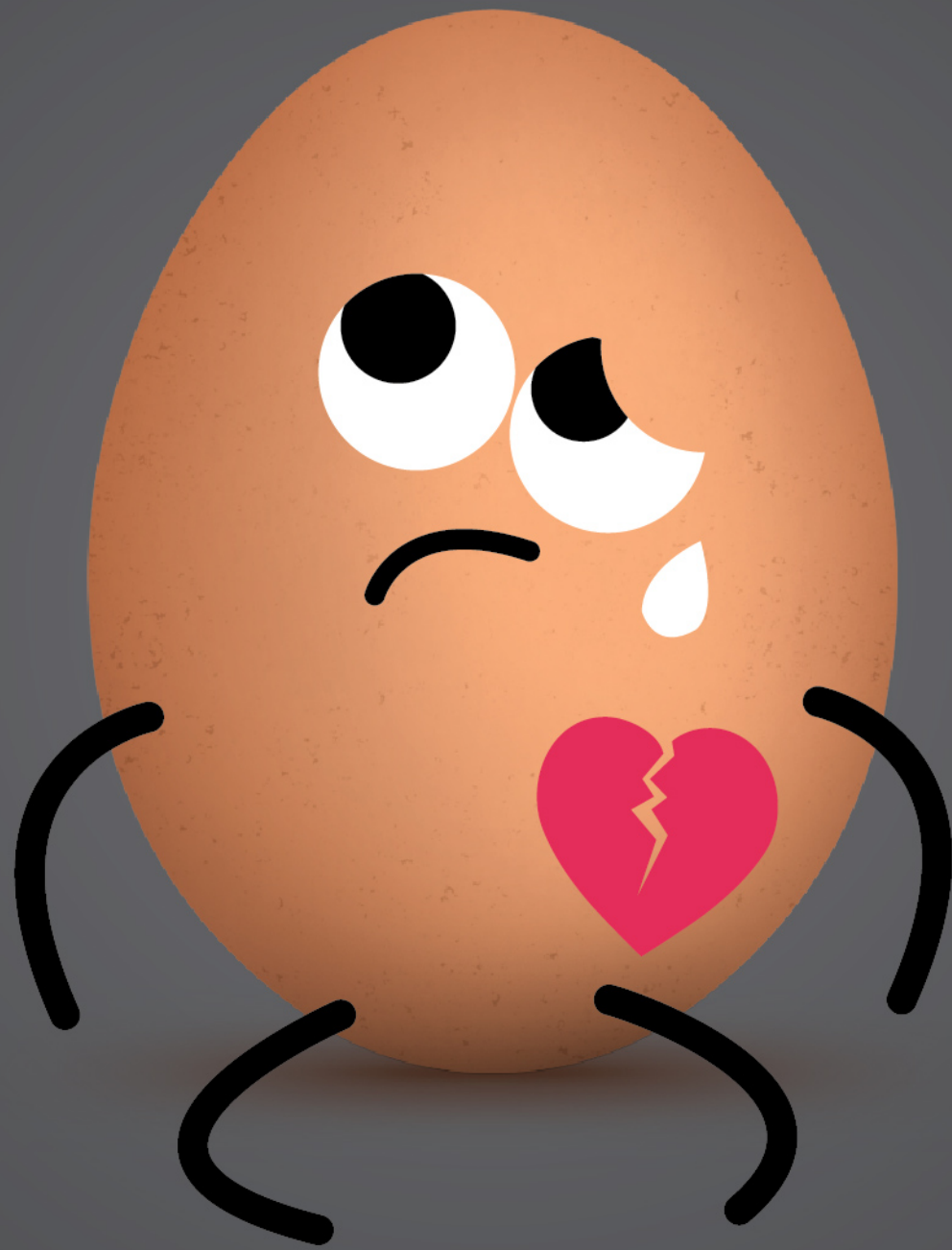
我們整個情緒狀態都可能被當中情景、
資訊、消息牽動著，坦然在這艱難的時候，

我們更要好好維持身心靈穩定。



香港中華基督教青年會

輔導組



我們因著事件中曾經歷、親眼目睹、或
從媒體目睹的事件而有強烈的害怕、
激動、悲傷、無助感或恐怖感。

在回想過程時出現
身體不舒服的症狀
(包括顫抖、心跳
加快、呼吸急速、
噁心或腹瀉)

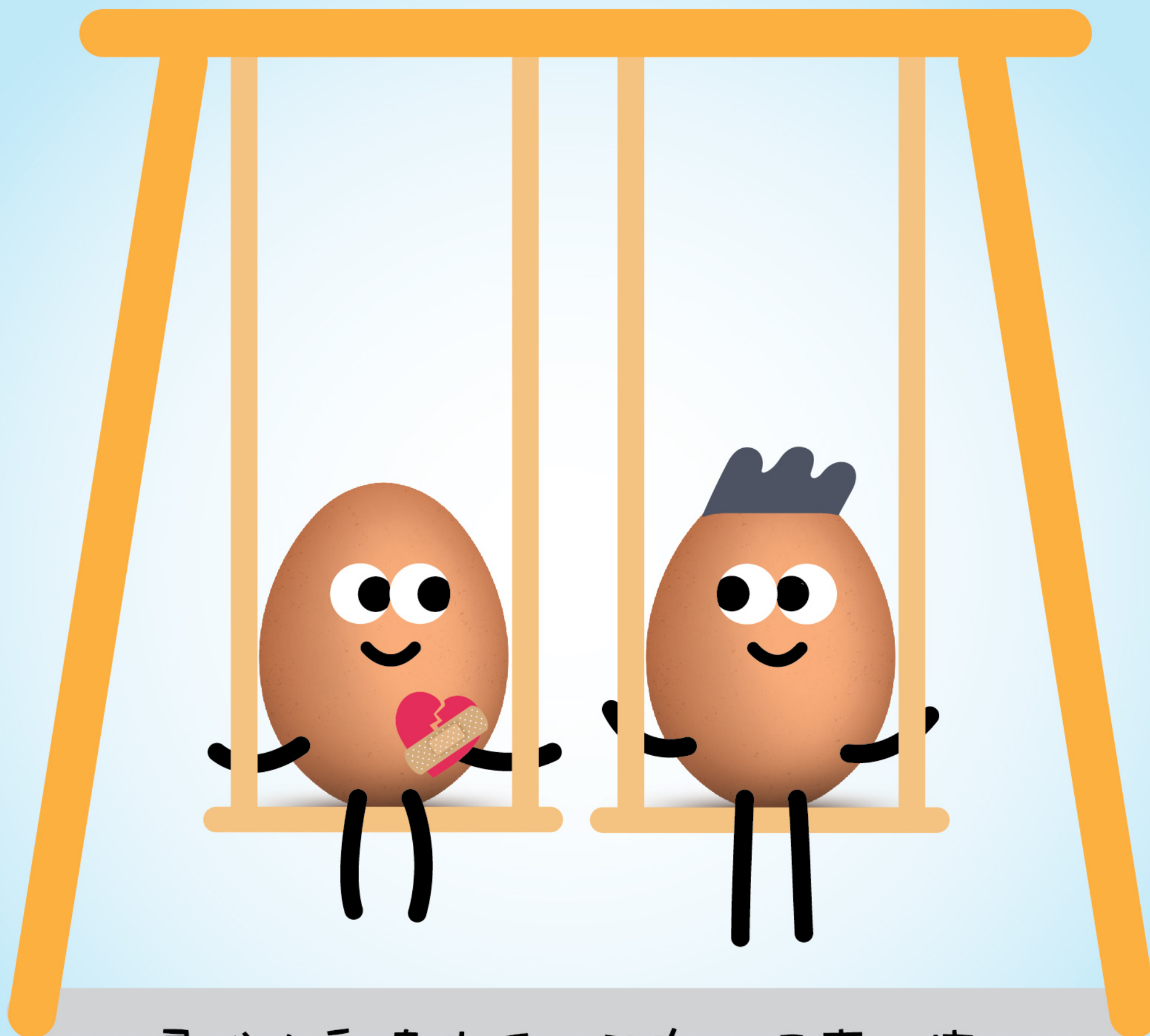
不斷瀏覽Facebook、
Whatsapp、Telegram
獲取第一手資料

出現
「創傷經驗再體驗」
(flashback)，包括
反覆入侵性回憶、
惡夢……

出現高度的警覺性
、難以入睡、無法
專心、神不守舍，
這都可能是壓力過
大而來的反應，身
心狀態失去了平衡

避過了事件或沒有在場
協助而出現極大的自責與
罪疚感

尋找支持



尋找你身邊信任的朋友、同事、家人
分享自己的感覺，彼此分擔，
如情況仍然延續，盡快向專業人士求助。

給自己一點空間



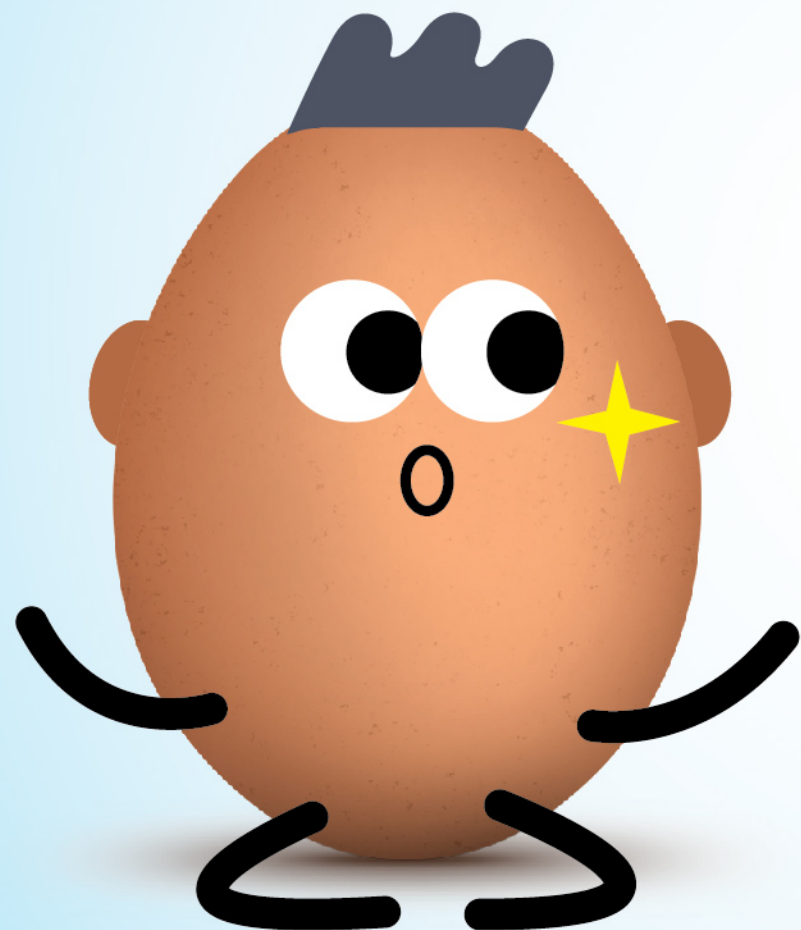
不要讓自己一有空間便不斷瀏覽有關事件的資訊，
如瀏覽就只單單揀選一兩個可靠的媒體，
同時減少whatsapp/TG群組的數目。

另外，你也可以做自己喜歡的事，
如散步、聽音樂等，容讓自己的大腦有休息的空間。

安心穩步 54321

每當感到十分恐懼、焦慮時，這個小技巧可以幫助我們短時間內帶領自己的心神平靜下來。

首先「慢慢地」望自己周圍，



用眼睛去觀察身邊 **5** 件物品

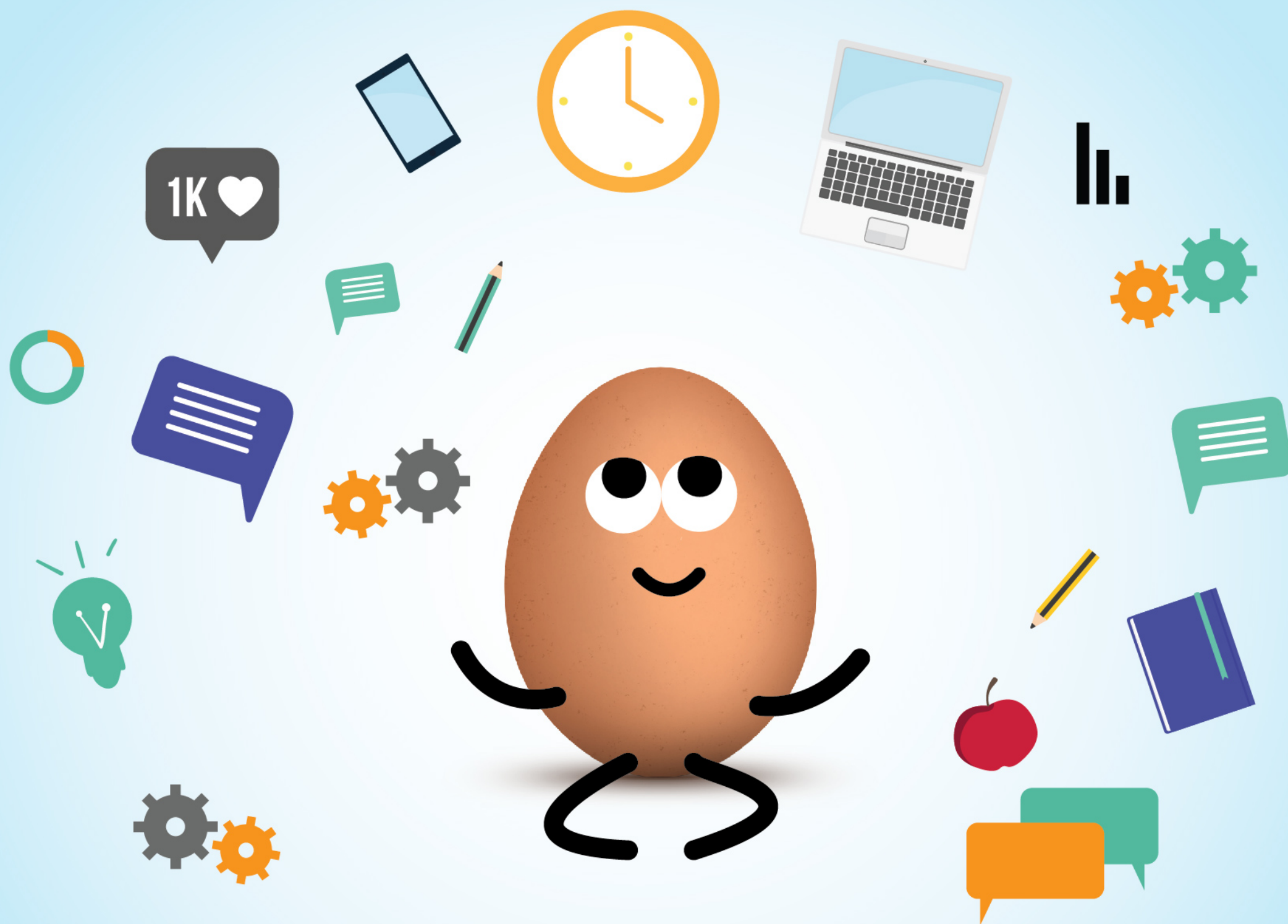
再用手去接觸 **4** 件物品

用耳朵去聽當下 **3** 種聲音

用鼻子去分辨當下 **2** 種氣味

最後用口去嚐嚐 **1** 種味道

維持規律生活



盡可能把自己的生活維持回原有的規律模式，
有助身心狀態返回平衡狀態。

如約了朋友食飯，便繼續前往，
如安排了與小朋友去公園玩，便如常前往。

放鬆練習

當恐懼、焦慮感不斷盤旋腦海而未能入睡，
可做身體放鬆練習

① 調節呼吸，
把專注留在呼氣吸氣之上

② 感受整個身體重量置放在床上，留意身體不同部分與床接觸著

③ 慢慢地，
逐步地
放鬆眉心、
面額、膊頭、
左手、右手、
左腳、右腳

.....

zZZ

