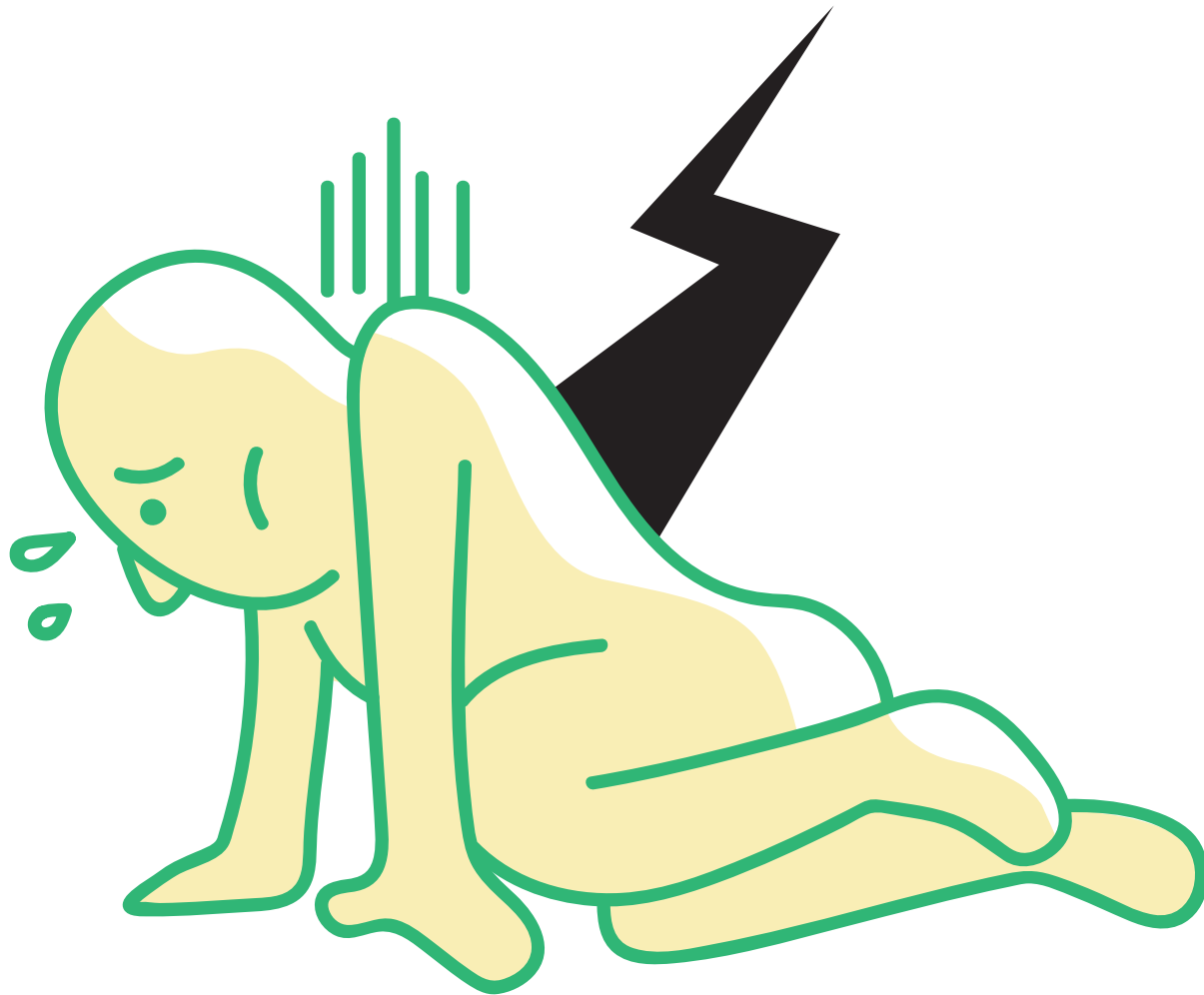




在危急事件中照顧自己

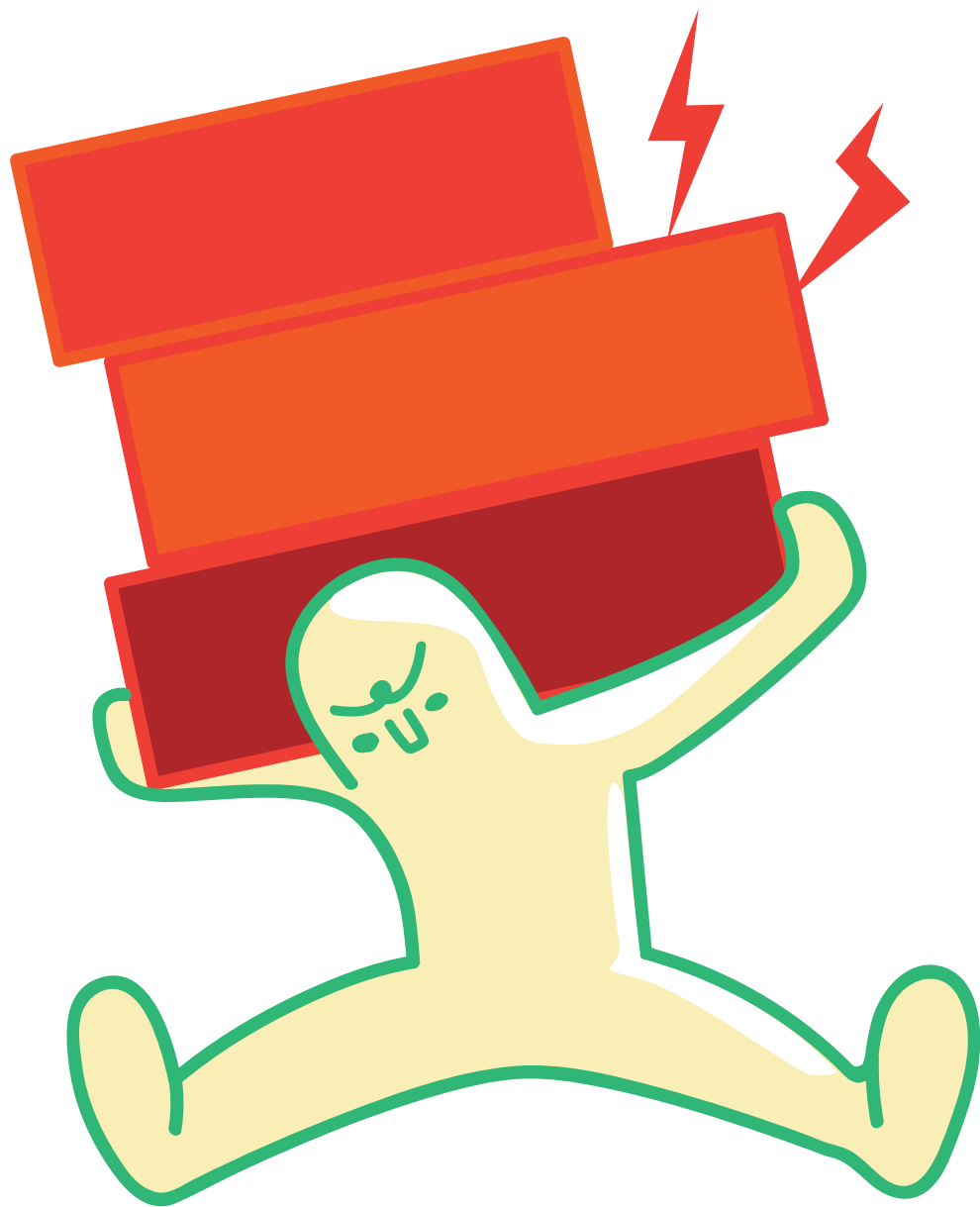
CoPE
Together



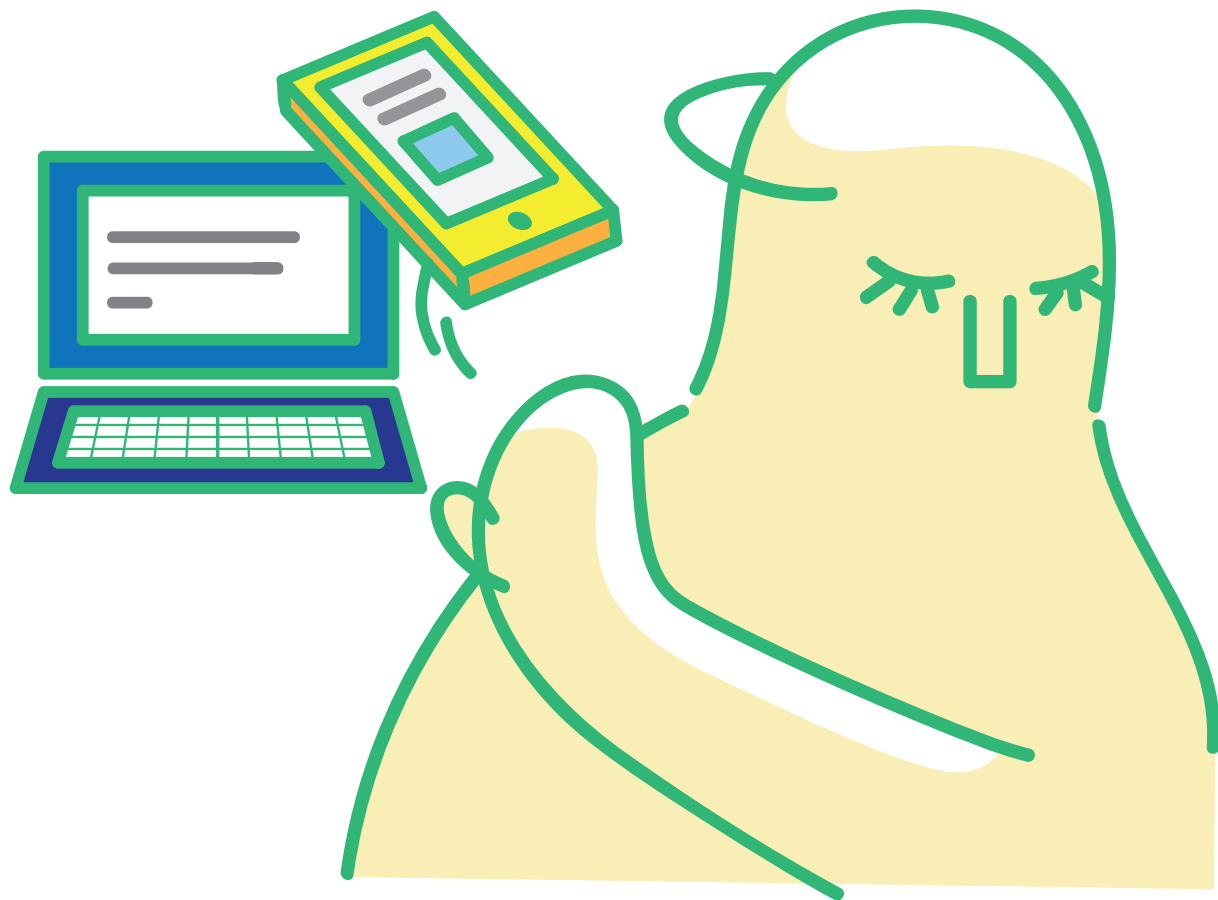
經歷或目睹危急事件會令人感到困擾，情緒有所起伏是可以理解的。你的睡眠、飲食、注意力和生活節奏或會因而被打亂。



這些身心反應正幫助你面對和理解事件及其影響，這是正常的反應。



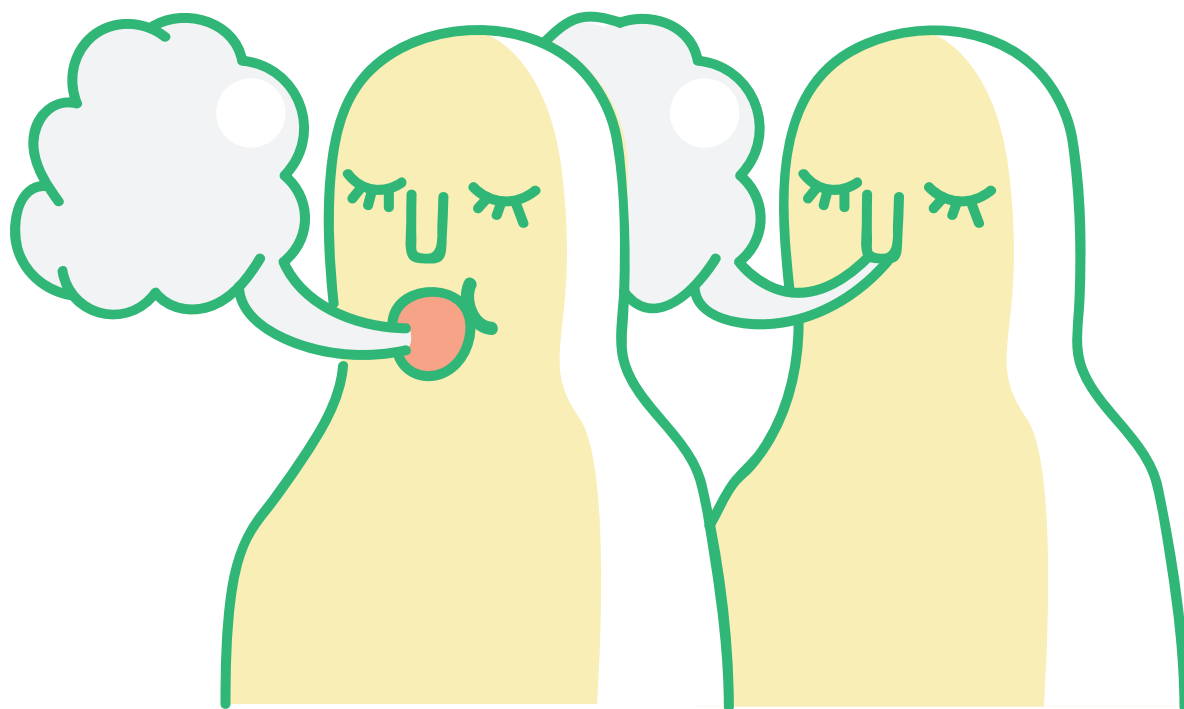
如何處理急性壓力？



偶爾停止吸收事件的相關
資訊。



在舒適的地方或以舒適的姿勢休息一會。



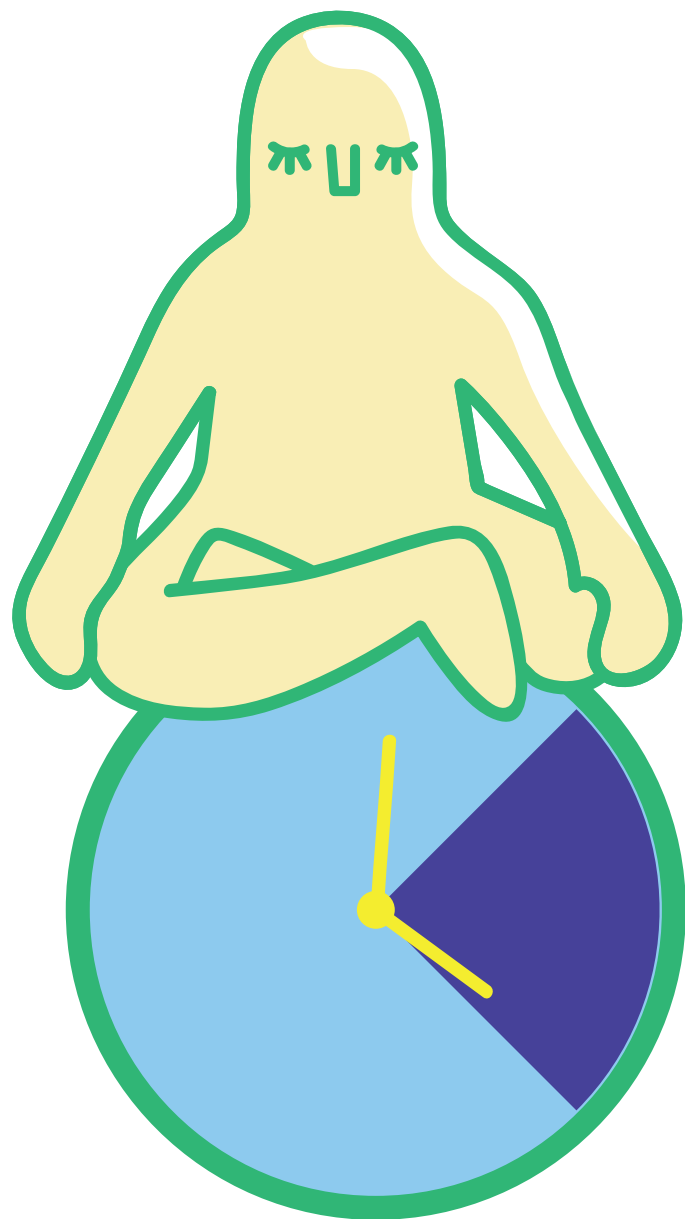
透過慢呼慢吸、伸展或冥想，
放鬆身心。



向關心你的朋友傾訴。
如果你不想說話，就讓他們
靜靜陪伴在側（沉默是沒有
問題的）。



以書寫、繪畫或其他方式抒
發感受。



給予時間處理自己情緒和
想法。



若情緒困擾已持續一個月或以上，請尋求專業協助（如約見學生發展及資源中心（輔導及心理培育部）的臨床心理學家/輔導員，或約見醫生）。



善待自己



輔導及心理培育部

地址：香港大學本部大樓三樓301至323室

電話：3917 8388

電郵：cedars-cope@hku.hk