

### 3. 避免與同學及家人起衝突

家人之間及校園內會出現不同政見，此時：

- 盡可能在互相尊重的前題下溝通
- 嘗試理解對方的想法
- 接受對方未必完全認同自己
- 遇有意見不合時，嘗試停一停，深呼吸，然後淡出對話，讓雙方都有冷靜的空間
- 若留意到自己跟某些人特別易起爭執，可考慮適當地避免談及相關話題

LOOK AFTER YOURSELF

## 讓自己放鬆一分鐘

1. 選擇一個寧靜舒適的空間，關掉手提電話，免受外來的騷擾。
2. 最好選擇有靠背的椅子坐下，請你保持一個挺直而舒適嘅姿勢，雙手放在身體兩側，雙腳微微張開，平放在地上。如選擇躺臥亦可。
3. 把身上有束縛的衣物鬆開，使全身感覺自在。
4. 如果合適嘅話可以輕輕合上眼睛，慢慢地吸一口氣，維持2-4秒，然後慢慢地呼出。  
吸氣時腹部會微微脹起，呼氣時腹部會慢慢放鬆下來。  
如想在練習初期感受一下腹部的起伏，可在練習最初的半分鐘將手放在腹部上面。
5. 如想達致更好的效果，在進行呼吸練習時，可以在吸氣時心裡順序數數目字，呼氣時則心裡想着「放鬆」，「好舒服」等令人舒服的形容詞。  
如：  
「1(吸氣).....放鬆(呼氣)」  
「2(吸氣).....放鬆(呼氣)」  
「3(吸氣).....放鬆(呼氣)」



心  
很累、  
很累、  
很累...

可以點做好？

CREATED BY YVONNE TSUI

Clinical Psychology Trainee, 2018-2020



# 常見的急性壓力反應

當一個人直接或間接（包括目睹、得悉事件發生在親人或朋友身上、重複接觸有關資訊）經歷危急事故後，有機會會於一個月內出現一些急性壓力反應。以下為一些常見的急性壓力反應：

- 重複在腦海中不由自主浮現危急事故的畫面及記憶，或經常發有關事件的惡夢
- 情緒受到困擾，對事物失去興趣；常見的情緒包括：傷心、難過、絕望、失望、驚訝、緊張、焦慮、恐懼、憤怒等
- 變得易感煩躁或易怒
- 變得易受驚，經常處於高度戒備的狀態
- 難以集中精神
- 迴避談及、想起、或接觸與事件相關的人、事、物、地
- 睡眠質素變差

如果以上反應持續多於一個月，或你的日常生活、工作及社交已受到影響，甚至出現傷害自己的念頭，請盡早尋求專業的協助（如社工、輔導員及心理學家），或諮詢你的家庭醫生。

## 1. 減壓的方法

透過不同的媒體，接受或經歷一些衝突之後，可能在數天內出現急性壓力反應

- 應避免過度重覆收看相關資訊及新聞
- 可以改為閱讀文字報導，甚至劃出一段時間暫停瀏覽或相關的資訊，直至不安的情緒得到緩和
- 維持健康飲食
- 保持健康的生活習慣
- 多做運動
- 多做讓你能感快樂及輕鬆的活動
- 有需要時候，可找朋友傾訴
- 多與能給予你支援的人相處



## 2. 處理失眠

### 建議

- 睡前30分鐘關閉所有電子設備
- 睡前做一個放鬆的練習
- 減低房間的光線

### 避免

- 睡前2-3小時喝含咖啡因或酒精的飲品
- 睡前做激烈運動
- 吃含糖或辛辣的食物
- 在床上使用電子設備或工作