

避免不理性思考



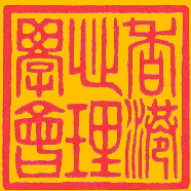
保持冷靜



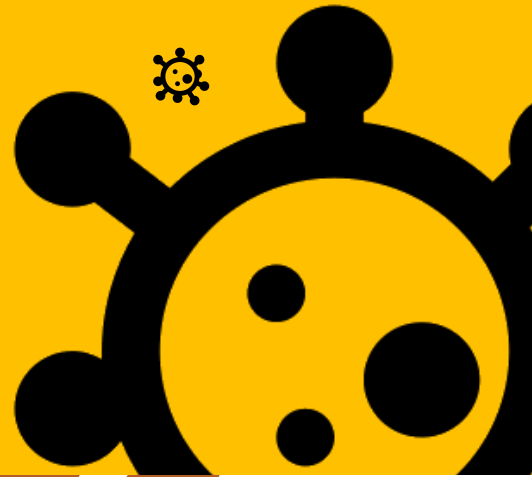
保持社交聯繫



面對傳染病的



心理健康指南



良好生活習慣



留意正確資訊

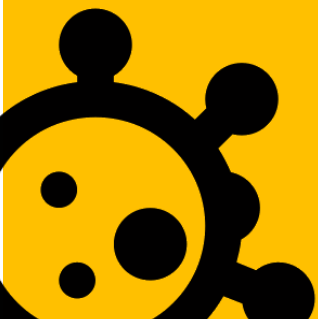
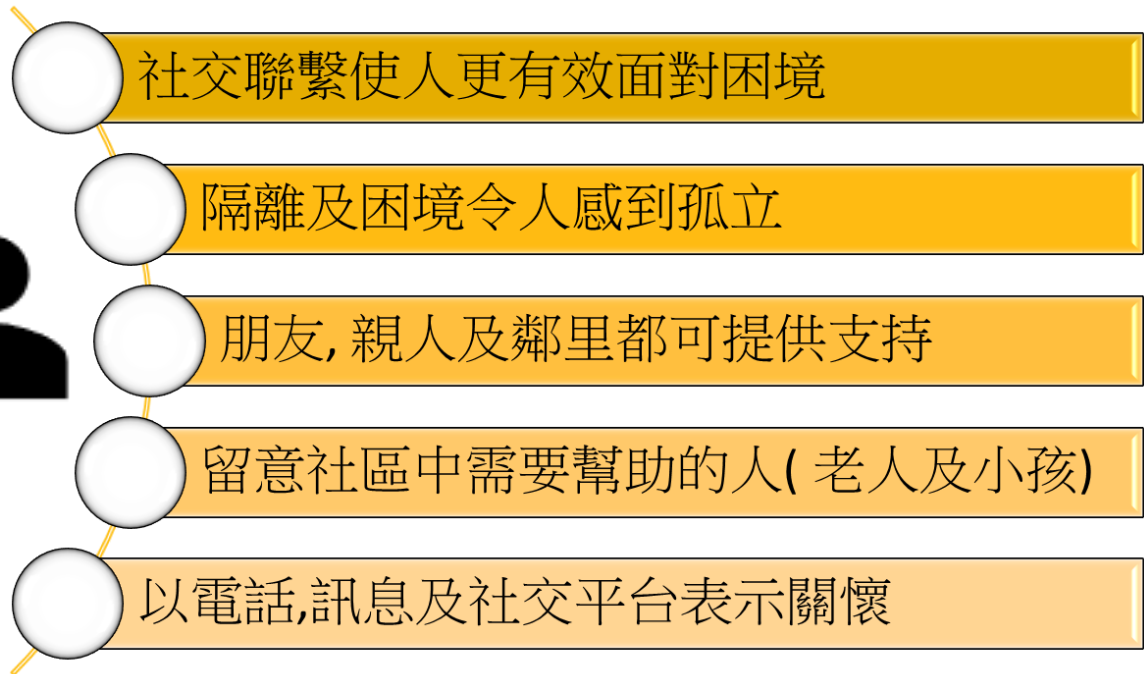
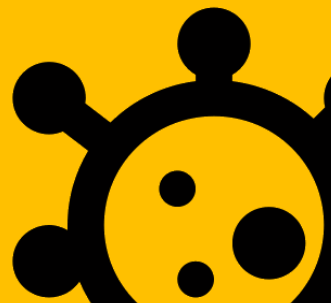


尋求專業協助



保持社交聯繫

更有效面對壓力



避免不理性思考

令人作出合理決定



⚠ 對疫情的恐懼會影響邏輯思維及判斷力，衍生負面思考模式

選擇性摘錄:

- 只看到事情的負面，忽略其他方面。

災難化:

- 把擔心的事件誇大。

標籤化:

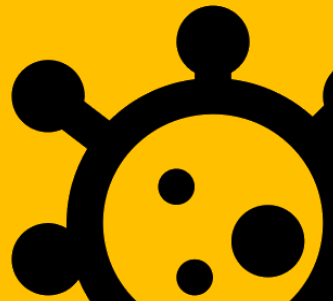
- 將某特質歸到他人身上。





保持冷靜

更能有效面對困境



如果感到緊張，不能冷靜下來，可以嘗試以下方法



1

• 找一個寧靜的地方，閉上眼睛，放鬆身體。

2

• 留意你的呼吸節奏，感受空氣流入你的身體。

3

• 慢慢吸氣(默數5秒，心默數到四；屏住呼吸(默數三秒)；然後慢慢呼氣(默數5秒)。

4

• 重複以上呼吸方式數分鐘。

5

• 當感覺放鬆及平靜，慢慢張開眼睛。



良好生活習慣

有效改善心理健康



1. 充足休息。
2. 定時及均衡飲食。
3. 與家人，朋友，及社區保持聯繫。
4. 適量運動。
5. 做令自己放鬆的事情(如:靜觀;祈禱)

1. 不要過度工作，忽略休息時間。
2. 不要從家人，朋友及社區中孤立自己。
3. 不要依賴酒精及毒品。
4. 不要忽略個人衛生。

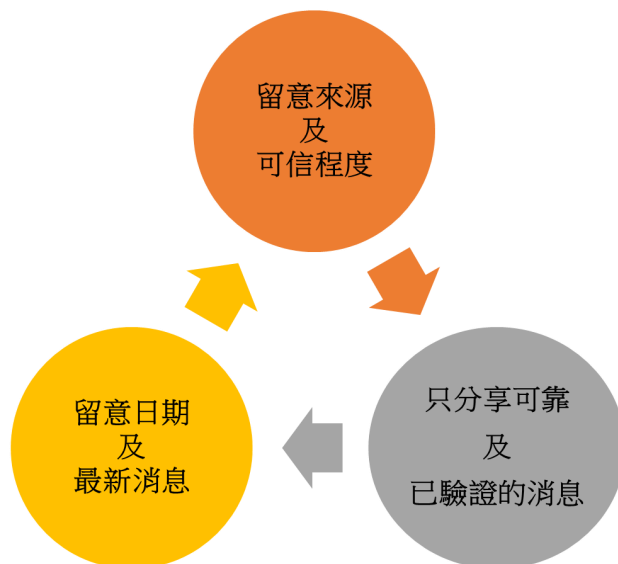


留意正確資訊

更能掌握狀況



當消息不流通時, 很容易會有錯誤的消息出現。避免影響對當前狀況的掌握, 接收或發放消息前請留意以下三點。



尋求專業協助



如果你因疫情而感到不安, 甚至影響日常生活, 可以尋求專業心理支援服務。