**参考资料3**

# 应对策略

恰当的应对策略能协助同学减低焦虑，帮助他们面对危机事件所带来的压力和困扰。以下是一些恰当及不恰当应对策略的例子，供教师作参考之用。教师可于简短班主任课或特别班主任课与学生分享。若发现学生运用不恰当的策略，应给予指导，并在需要时转介学生予辅导人员作出跟进。

|  |  |
| --- | --- |
| **恰当的应对策略** | **不恰当的应对策略** |
| **寻求社交支援** | **逃避社交场合** |
| * 与他人交谈(例如朋友、教师、辅导人员等)，获得所需支援 | * 逃避参与社交活动 * 逃避与家人及朋友接触 |
| **健康的生活习惯** | **不健康的生活习惯** |
| * 保持充足的睡眠，维持有规律的作息 * 保持均衡的饮食 * 进行适量运动 * 参与有益身心的活动(如运动、听音乐、阅读) * 进行松弛练习，保持放松状态 | * 工作时间过长 * 使用酒精或药物 * 花太多时间看电视、手机或玩电子游戏 * 进食过多或过少 * 睡眠过多或过少 * 不均衡的饮食 * 缺乏运动 |
| **其他** | **其他** |
| * 掌握所需的资讯，以减少对事件的疑惑 * 容许自己有一段时间感到困扰 | * 以暴力的方式表达愤怒 * 进行高风险或具有危险性的活动 |