

經歷創傷事件後， 何時尋找協助？

經歷創傷事件後，你可能會出現以下反應：



生理

身體不適、疲累、
睡眠困難、出汗、
提不起勁等



情緒

震驚、傷心、內疚、
焦慮、憤怒、孤獨、
沒有特別感受等



社交

離群獨處、不願意與
其他人接觸、感到被
人排擠和孤立等



認知

思想混亂、發惡夢、
難以集中精神等

如持續有以上情況或反應變得強烈，可以尋找協助

如有需要，可參考「校園・好精神」網頁內的社區資源及
求助熱線，尋求專業支援。

請瀏覽：「校園・好精神」網頁 > 選擇性層面的及早識別 >
社區資源及求助熱線

www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf

壓力事件後出現身心不適的狀況是正常的。◆

請你好好照顧自己，聆聽和感受自己的需要，嘗試用讓你感到舒服而安全的方法幫助自己安心下來：

◆ 給自己的正面說話

- 我現在是安全的
- 這些已經過去，我能夠處理
- 我做得夠好了
- 我值得被愛和關心
- 我能選擇

尋求社交支援

- 有需要時，尋求信任的人（如朋友、老師、社工、家人等）幫助

靜觀安頓心神技巧

- 環顧四周，嘗試找出：
 - 5件你看到的事物
 - 4件你觸碰到的事物
 - 3件你聽到的事物
 - 2件你聞到的事物
 - 1件你嚐到的事物

掌握資訊

- 掌握事件的基本資料，以減少疑惑
- 避免不斷重複討論或瀏覽相關新聞或網頁資訊，以免影響情緒

保持健康的生活習慣

- 保持充足的睡眠
- 保持均衡的飲食
- 進行適量運動

進行喜歡的活動

- 聽音樂
- 散步、曬太陽
- 洗澡
- 做運動

