

2019冠状病毒病抗疫资讯— 心理防疫（妇女篇）



衛生署

口罩那么贵，怎么办？唉！

整晚睡不着，疫情何时完结呢？

看电视看到眼也瞎了，真的很闷啊！

老公每天上班要面对那么多人，染病就糟糕了！

一整天的做，没有人帮忙，真累坏人！

妹妹已经放了一段时间无薪假，会被解雇吗？

老人院这么多人，老爸又有糖尿病，真的很担心啊！

大女儿还在英国，现在又买不到机票，怎么办？

停课那么久，儿子也只在玩电子游戏，提醒他温书又要赖，你说能不生气吗!?

持续的疫情使我们受到不同程度的影响。究竟妇女如何在「疫」境中自强、自在，以减少对睡眠质素、情绪或家人关系的影响？不妨参考以下**心理防疫小秘方**，提升自己的心理防疫力吧！



秘方一：资讯正确没烦恼

抗疫资讯实在太多太快，想不被泛滥的信息影响心情，便要**小心“fact check”**（查证信息的真伪）、注意信息的来源及**适时「关机」**。



卫生防护中心

秘方二：想法合理不乱想

疫情持续，难免令人思虑更多。然而，自己有否不自觉地想个不停，越想越怕？



如果老公染病，我们全家都一定会染病，那时候一定会被人家歧视了！



其实老公现在还没有染病，走着瞧吧！

与其「钻死胡同」，何不以**合理和有弹性的想法**，尝试**乐观地**抗疫！



洁手液傍身，
百毒不侵！

秘方三：温馨提醒助改变

因为抗疫而要一下子改变很多个人卫生及生活习惯，绝不容易。即使未能每次做足防疫措施，不妨**多欣赏**自己或家人已做到的小改变。可考虑以**幽默温馨**的**视觉提示**互相提醒，协助自己或家人慢慢养成良好的卫生习惯。

操之过急，
徒添争执！



秘方四：处理分歧看共通

自己和家人对疫情的看法或也许不同。要有效处理分歧，讨论前宜先**调整心态**，视此为**增进了解**的机会，并预备**彼此磨合妥协**。

倾谈时，尝试先**代入对方的角度**，猜想并说出其用意，再表达自己的看法，如：



你带孙儿到公园玩，是不想他整天闷在家里吗？我不想你们外出，是怕大家会染病；其实大家都是疼锡孙儿而已！

理解双方的用意，找出**共同目标**，再邀请对方**商量**两全其美又可行的方法：

我们都希望大家安全又开心，你觉得可以怎样做？



秘方五：接纳情绪心自在

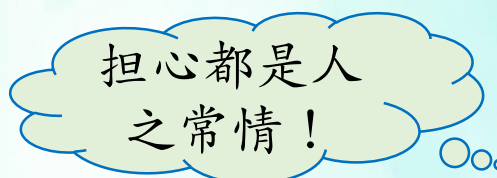
面对种种情绪反应，无论是忽视、怪责或放纵情绪，均不是健康的处理方法。然而，**接纳情绪**有助过渡难受的心情。



你可以尝试**在心中说出自己的感受**，跟情绪「打招呼」：

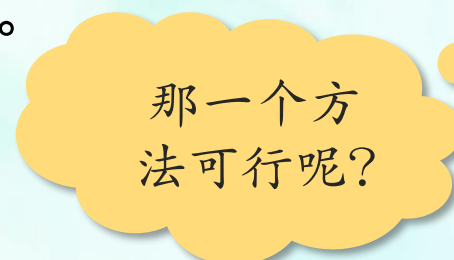


我现在有点愤怒！



担心都是人之常情！

然后，给自己一点空间休息（参考下一页的松弛练习），才思考**实际可行的方法**来应对困难。



那一个方法可行呢？



仍然很担心！可试试以下的妙法！



刻意安排自己**只在特定的时间内「尽情担忧」**（如午餐后15-30分钟）；其余时间若忧虑浮现，只需简单记录，留待在特定时间才想个够，然后尝试将注意力集中在当刻要处理的事情或感兴趣的活动上。不过，为免影响睡眠，**切忌**把「尽情担忧」时段**订在睡前**。



秘方六：照顾身心睡好眠

如你有睡眠的困扰，比如超过**大约15分钟**也不能入睡，你可以**先离开睡床**，在另一个位置（如椅子）放松一下，如听音乐或阅读一些消闲的书籍，待**有睡意才回床**睡觉。日间多做轻松的体能活动和**避免小睡**，睡前进行呼吸或松弛练习亦有助入睡。

若失眠情况严重，可寻求专业人士协助，**切忌自行在坊间购买成药**。



松弛练习建议



腹式呼吸练习



肌肉松弛练习

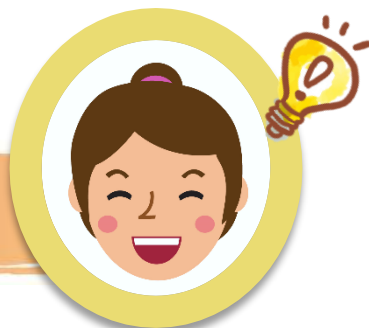


意象松弛练习



静观慈爱空间

寻求协助



若有明显和持续的情绪困扰，可咨询家庭医生或利用以下社区资源寻求协助：

热线/机构名称 (排名不分先后)	联络方法	服务时间
社会福利署	热线：2343 2255 临床心理服务科2020抗疫心理资源库： https://www.swd.gov.hk/sc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/	24小时
医院管理局	精神健康专线：2466 7350	24小时
香港红十字会	“Shall We Talk”心理支持服务：5164 5040	以WhatsApp短讯作出预约