

当目睹**严重**事故， 我感到很害怕和不安 我该怎么做好？



面对严重事故，出现短暂
情绪困扰是正常的反应。关心事件的同时，
也需要照顾自己的情绪健康：

避免过度接触关于事故
的信息



与人倾诉，缓和情绪



容许自己哭泣来抒发难过
的感受



做些轻松活动来分散注意力



做带氧运动和身心松弛
练习来放松



维持日常生活规律



衛生署
學生健康服務

2022年8月

当目睹**严重**事故， 我有一段时间都感到困扰不安 我是否不正常？



目睹严重事故后的一个月内，
很多人会出现身心不适反应：

脑海不断浮现事故的画面及
记忆，出现与事故相关的
错觉、梦境



难以体会快乐、爱和满足
等正面感受



对周遭环境或对自己感到
疏离、麻木或不真实



回避关于事故的人物、地方、
感受或记忆



过度警觉、烦躁易怒、难以集中精神、失眠



这些急性压力反应，会随著时间逐渐减退。

让父母和值得你信任的成年人明白你的感受，使他们能关心
和支持你。

若果不适反应持续，干扰日常生活，便要寻求专业人士协助。



衛生署
學生健康服務

2022年8月