



情緒困擾相關狀況

心理健康是整體健康不可或缺的一部分。健康的心靈能幫助我們面對挑戰、解決難題、達成目標和更享受生活。心理健康的人患病風險亦較低，壽命更長。

本地調查顯示，約有八成 18 至 64 歲的受訪者在他們過去的三十日內曾出現過一定程度的精神困擾徵狀。在人生旅途上，面對心理健康挑戰可說是平常不過的事，你我都不能忽視它。

如你有情緒困擾問題，你可以考慮以下建議：

1. 了解造成困擾的具體原因。學習接受那些已不能改變的事實，並積極解決那些你可以改善的問題
2. 學習正面的應對策略，避免被負面情緒控主宰自己的生活
3. 堅持做好心情活動
 - 幫助將注意力和思緒由煩惱事轉移至輕鬆的事情上，為自己加添正能量
 - 可以由簡單活動開始，例如：暢快地洗澡、享受一杯喜愛的飲品、聽歌（或大聲唱出來）
4. 多記錄令自己愉快的活動
 - 如果想不起做什麼活動使自己心情轉好，那平常就要多留意生活中有哪些活動能使自己感覺愉快，將它們記錄下來
 - 當心情不好的時候，就可以做這些活動，提升士氣和情緒
5. 多聽多看使心靈富足的故事
 - 當感到進退兩難、不知道怎麼辦好的時候，勵志故事可以帶來啟發
 - 從故事主角的經歷借鏡：
 - 學習解決問題
 - 學習應付困難、適應轉變
6. 多與信任的人（例如：家長、老師、好友）談及自己的感受，使他們更能體諒、支持和幫助你

