

「賽馬會樂齡同行計劃」 不幸事件下關注你的情緒健康

本港最近不幸事件屢有發生，包括鑽石山荷里活廣場以及深水埗的慘劇，引起大家對精神健康的關注。事件被廣泛報道，我們接收相關資訊後或許會有不解、難過、甚或震驚等情緒。由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助、香港大學團隊負責統籌及協作的「賽馬會樂齡同行計劃」特此於6月9日舉辦網上情緒健康講座，由臨床心理學家向大眾講解如何在現時這個社會氛圍下好好照顧自己，找回生活中的一份安穩。

短期急性壓力反應屬正常

是次講座有超過二百人參與，「賽馬會樂齡同行計劃」高級臨床心理學家及項目經理（臨床）郭韡韡表示，目睹不幸事件或觀看相關的新聞片段後，有機會對身心造成刺激，繼而出現急性壓力反應，從情緒、身體、思想、行為方面反映出來。她強調，有急性壓力反應屬正常，震驚、焦慮、不解、難過等情緒可能會出現。這些情緒可能牽動我們的心跳、呼吸，以致出現心跳加速、呼吸急促、肌肉繃緊等身體反應，甚至會失眠、發惡夢、沒胃口等。

思想上，腦海可能會不由自主地重複思考不幸事件，變得難以集中，注意力下降，甚至會不期然代入逝者家人、其他在場人士的角色，很想了解當時發生甚麼事，這種代入有機會令人更焦慮。面對不幸的事，難免想去找出原因或答案，過程中可能太快下判斷，變得批判。行為上，可能會坐立不安、煩躁、過分緊張，逃避接觸與事件相關的人、事或地點，以免情緒再受牽動，這也是自然不過。

郭韡韡提醒，有以上急性壓力反應不代表有很大問題，只是反映身體正在受壓，而一般來說這些壓力反應一個月內會改善或平伏。但若果反應持續一個月以上，並影響日常生活，建議找信任的人傾訴，或尋求專業人士支援。

專注力宜集中於當下

當身體受壓時，如何適當地處理自己的情緒反應是大家需要一同學習的課題。臨床心理學家郭韡韡建議大家適時停止接觸不幸事件的資訊，將專注力回到此時此刻，可以做做不同事，例如欣賞大自然、望望窗外的風景。當你專注當下、留意周遭的環境時，會發現其實自己並不身處於危險的境況，原來生活還有很多部分依然安全，身心狀態便會慢慢安定下來。

運用五感安定心神

郭韡韡分享一個「5-4-3-2-1」的安定心神小練習，教大家運用五大感官——視覺、聽覺、觸覺、味覺及嗅覺去感受身邊事，把專注力集中於當下。開始練習前，先把雙腳平放在地下，將注意力放在呼吸上，緩慢地一吸一呼。首先用眼睛留意身邊

安定心神小練習 用5感感受身邊事



▲此為「5-4-3-2-1」安定心神小練習的圖示，歡迎掃描二維碼觀看教學影片。

5種不同的顏色，然後聽一聽身處的環境有沒有4種聲音，再用手摸一摸3種質地，接著用鼻嗅一嗅2種味道，最後嘗一嘗1種口感。這個練習可以讓腦袋休息一陣子，定一定神，鼓勵大家試一試。

無疑社會的氛圍受到最近不幸事件影響，各人會有不同的情緒反應，或許你我從中可以出一分力，每人多行一步，幫助減輕社會上的恐懼感，例如避免過度追蹤及轉載有關的新聞片段、多主動關心身邊的親友、鼓勵受情緒困擾的人士尋求支援等。

「賽馬會樂齡同行計劃」除了舉辦是次情緒健康講座外，自2016年起，為有抑鬱徵狀或抑鬱風險的長者提供心理支援，以非藥物性的形式及早介入和改善他們的情緒健康，亦於全港十八區與近五十個服務單位合作，培訓了超過八百位長者成為「樂齡之友」，以朋輩的角色一對一支援有抑鬱徵狀的長者。如果你留意到自己或身邊長者有情緒支援的需要，請向專業人士求助，歡迎掃描下方二維碼登入「賽馬會樂齡同行計劃」的網站 (<https://jcjoyage.hk/>) 查閱各區合作中心聯絡方法。如希望進一步了解計劃詳情，歡迎致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢。

