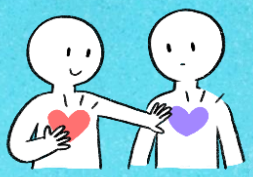
「守護精神健康的護心符」

香港精神科醫學院希望大家留意以下幾個守護精神健康的「護心符」，讓各界身心得以平伏，才可爭取更好的將來。

1. **留意自己或身邊人的情緒反應 ，例如：急性壓力反應**



不論大家透過不同媒體，接收或經歷一些衝突之後，可能會在數天內出現急性壓力反應。當中可能包括：日間腦海不時想起該畫面，晚上又可能會發惡夢，身體或精神會難以放鬆，猶如持續進入戒備狀態，引起失眠, 感到煩躁不安，亦可能會想逃避有關事與物。這都是一些正常的反應，不用太過擔心。

如果大家懷疑自己出現急性壓力反應而感到不安，我們有以下建議:

不宜：無間斷地留意事件的動態發展，尤其是新聞影片、語音資訊或直播報導，容易令人產生焦慮、不安或急性壓力反應，建議改為閱覽文字報導，甚至劃出一段時間暫停瀏覽或討論相關的資訊，直至不安情緒減退為止。

宜：做些令自己得到休息或感到愉快的活動，讓自己多點空間和時間穩定情緒。如發現身邊人心情不穩、沉重、憤怒、無奈或絕望，應找合適的對象傾訴，分享自己的感受及想法。

若感到自己或身邊人出現以上急性壓力反應，情況持續多於四個星期，而影響日常生活、作息及工作等功能，可能已患上創傷後壓力症，請盡早尋求專業的支援或協助。

2) **小心「抑鬱症」來襲**

另一情況，經歷事件時，無論普通市民或本身有情緒困擾的人士，可能都會因而情緒低落，甚或出現一些與抑鬱症相關的症狀。

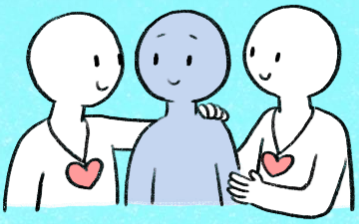
如何分別「普通情緒低落」及「抑鬱症」?

普通情緒低落：有時感覺不開心，負面情緒通常只是數小時或數天，不會持久。

抑鬱症：負面情緒，如不開心、擔心焦慮、憤怒、沮喪等會持續一段較長時間, 如多於兩個星期。除了長期負面情緒，亦都可能會誘發身體反應，如食慾不振，體重下降，失眠等問題，思想亦變得負面，感無力、無助，覺得自己無用，對將來感到絕望，嚴重的話，可能影響你日常生活、學業、工作或社交、甚或出現自殺念頭。如果留意到有上述抑鬱症的症狀，請盡早尋求專業的協助，及早治理。

想了解更多關於抑鬱症，可參考頁尾懶人包短片。

3) **尋求協助的途徑及求助熱線**



如懷疑自己或發現身邊人有以下情況：

(1) 急性壓力反應已經構成創傷壓力症並出現相關症狀 或

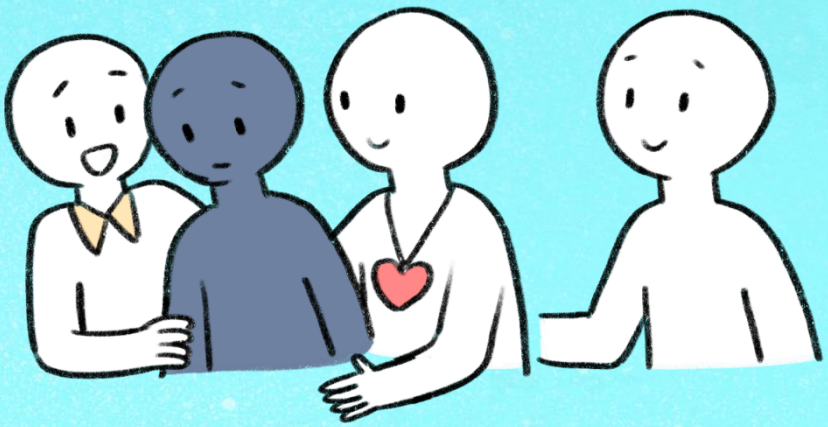
(2) 情緒低落持續及惡化以至發展成抑鬱症問題 或

(3) 有自殺念頭

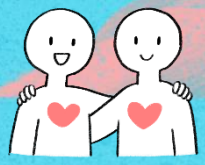
便需要及早尋求專業人士(包括社工、輔導人員、臨床心理學家、家庭醫生或精神科醫生)的協助。

大家亦可以致電以下求助熱線，尋求支援或轉介至專業人士的協助。

Open 嗡 (緊急情緒支援服務)	賽馬會青少年情緒健康網上支援平台	9121 2012 FB/IG：hkopenup	24小時
生命熱線		2382 0000	24小時
香港撒瑪利亞防止自殺會		2389 2222	24小時
精神健康專線	醫院管理局	2466 7350	24小時
社署熱線		2343 2255	24小時
東華三院芷若園		18281	24小時
浸信會愛群社會服務處	兒童及青少年精神健康	3413 1543	09:00-18:00 (星期一至五)
關心一線	香港青年協會	2777 8899	14:00-02:00 (星期一至六)
香港紅十字會	心理支援熱線 (中/英)	3628 1180	10:00-22:00
香港神託會		2635 7709	10:00-17:30 (星期一至五)
香港基督教女青年會		2711 6622	星期一至五 14:00-16:00 (婦女專線) 19:00-21:30 (輔導專線)
香港小童群益會	家長專線	2866 6388	14:00-16:00 (星期一至三) 19:30-21:30 (星期四)
東華關懷熱線	東華三院	2548 0010	14:00-18:00 (星期一至五)
香港心理學會輔導心理學部	緊急心理支援小組服務	https://www.facebook.com/DEPHKPS/	



如何守護自己或身邊人的精神健康?



1. **面對自殺新聞，需注意及避免的要點，免造成誤解及他人的模仿**

在手機、社交媒體發達的世代， 人人都少不免成了業餘記者，但在發放或轉載有關自殺的資訊前應三思是否有此必要。如需發放或轉載

不宜：

- 不要轉貼、傳播自殺者遺書照片或文字內容。
- 不要光榮化或煽情化自殺事件。
- 不要簡化自殺的理由。
- 不要藉報導責備任何人。

宜：

- 要強調除了自殺之外，還有其他解決問題的途徑。
- 要提供救助或輔導專線以及社區資源的資訊。

2. **如何向自殺傾向人士伸出援手**

與有自殺傾向的人的初次接觸是很重要的，應先找出當事人現時的地點及情況，盡快接觸表達關心，嘗試找一個不受打擾並可保護隱私的地點進行談話。

傾聽者必須準備足夠的時間和做好傾聽的心理準備，伸出援手或傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。

用平靜、開放、關心、接納、尊重且不批判的接觸方式，真誠地談話溝通，嚴肅看待這個情境並且評估危險性。

不要答應為他們保守祕密，最重要的是保障當事人的安全。
可以直接發問以評估自殺風險（例如是否能輕易接觸自殺工具及附近是否有人可向他 / 她提供支援）。

如疑似企圖自殺人士沒有即時危險...
¤ 引導他 / 她回想曾幫他 / 她應對自殺念頭的策略，例如跟好友談話、鬆弛技巧。
¤ 提供更多有用的社區資源，例如本地防止自殺熱線。
¤ 告訴當事人你會幫他 / 她，聯絡所需的支援人員（例如學校社工、心理學家或其他精神科醫護人員)。
¤ 盡快通知有關當事人的親友。

如疑似企圖自殺人士有即時危險... 立即聯絡緊急服務
¤ 要求有關當事人的朋友或家人陪伴他 / 她直至緊急服務到場
¤ 如附近沒有人，嘗試與當事人保持溝通直至緊急服務到場

支援者在嘗試幫助身處危機的人時，你必須明白自己可做的事都有限。你只能夠盡力提供支援和希望，但可能無法每次都能成功「解決」他人面對的問題。 支援者不要試圖獨力處理困難的情況， 需要尋求有自殺傾向人士的親人、朋友或其他精神健康專家的支援。

3. **朋友家人互相支持尤其重要，彼此耐心聆聽和接納**

需明白年長一輩與年輕一輩可能有不同的成長背景和觀點，若有意見分歧，應互相停一停，給予空間去聆聽、接納和理解，避免批判指責而產生額外的衝突。

避免與家人起衝突的小建議：

不宜：

- 雙方都不應強迫家人與自己的意見相同
- 減少以避免用命令式語句「不要做XXX」，應多說正面說話，例如「我建議你.../不如你試下...」令對方感覺被尊重

宜：

- 透過溝通， 對家庭是否討論政治議題， 或在哪個平台討論有共識
- 進行其他家庭活動以減少爭拗
- 即使意見不同，也可跟對方說「無論政見有多不同，我哋都係一家人」
- 如經過交流溝通後發現雙方意見仍然有很大分歧, 放下改變對方的想法，接受對方就是如此

避免與政見不同的人士起衝突的小建議：

不宜：

- 不要阻止他們表達自己的想法
- 收到信息別即時轉發，應冷靜思考，不要轉發未經證實的消息，並留意具公信力媒體報道確認真偽

宜：

- 試試先放下自己的個人想法，先聆聽他們的想法，了解他們對事物的理解
- 尊重不同人士有不同看法，真正的言論自由是支持每一個人也有表達自己的想法和意見的權利，即使那個意見與自己不同
- 社交媒體多按使用者的習慣及喜好來顯示帖文或新聞報道，長期觀看相同立場的資料，容易令人思想兩極化，保持觀看不同政見人士或朋友的貼文, 可能有助舒緩情況
- 如觀看朋友或家人社交媒體貼文，令你持續感到不安，在考慮「解除好友關係」之前要三思而行, 可先考慮「取消追蹤」或「保持距離」
- 小心運用社交群組， 群組人士可以選擇分享政治相關議題與否

抑鬱症懶人包短片：

第1集 成因：http://bit.ly/depression-causes

第2集 症狀：http://bit.ly/depression-symptoms

第3集 治療：http://bit.ly/depression-treatments