



## PRESS RELEASE 新聞稿

(Total pages: 2)

### 香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組

## 有關海嘯災難對香港市民帶來的心理影響

近日發生的海嘯災難影響了千多名到該區旅遊的香港市民。對於從災場回港劫後逃生的人士來說，因災難事故而感到短暫的壓力反應是正常的現象。而有部份市民亦可能在觀看及閱讀過傳媒連日以來的廣泛有關報導而感到不安。鑑於事件可能對市民帶來不安情緒，香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組特提供以下資料給市民參考，以作紓緩。

### 甲. 自然的心理反應

經歷如此罕有的天災而產生的暫時心理不安實屬自然和正常的心理反應。若市民曾經親身到過遇難的地區或有親友在該處生活，這些不安的反應變得較為強烈亦屬自然的現象。這些反應包括暫時感到失去安全感、焦慮和悲哀，從傳媒見到的畫面在腦海中重現影響睡眠等等。能夠明白和接受這些是正常、自然及暫時的反應，會有助減少不安的感覺。

### 乙. 有效的紓緩方法

#### (1) 肯定合乎現實的想法

雖然災情的發展很值得關注，但對大部份的市民來說，他們仍然過著安全和正常的生活。從災區回港的市民，可多提醒自己現在身處安全的地方，身邊有家人和朋友相伴。這些肯定自身安全是現實的想法有助減低過份的焦慮。

#### (2) 親友間的互相支持

與親友傾談對事情的感受不單可以紓緩不安的情緒，亦可達到互相支持的效果，並且增進彼此的感情。

(3) 紓緩身心的活動

適當的運動及鬆弛方法可減少焦慮不安的情緒。

(4) 緊守個人崗位

緊守自己在家庭、工作和社會的崗位，有助保持身心健康及應付困難，減少不必要的疑慮。因應個人的能力，捐助有需要支援的災民亦有助提高我們對災難救援過程的控制感。

(5) 選擇適合的傳媒報導

若對傳媒報導的畫面感到不安，便應有選擇地接收傳媒的訊息，避免接觸令自己困擾的畫像。

丙. 尋求專業幫助

若市民在過往曾有心理障礙，並因此次事件促發起極之不安的反應，影響日常生活，便應考慮及早尋求專業的幫助。社會福利署臨床心理服務科已設立電話熱線，為受海嘯事件影響的市民提供輔導服務，電話號碼 9184 3775。

市民亦可瀏覽香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組 (Critical Incident Team) 的網頁 (<http://hkps.org.hk/dcp>) 下載本新聞稿及其他有關創傷後壓力心理適應的資料。

香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組

2004年12月29日