



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society

香港心理學會臨床心理學組

香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組

有關四川地震對香港市民帶來的心理影響

香港市民對四川地震的災情十分關注，亦有些市民會為國內災民感到憂心和哀傷。對於從地震現場劫後逃生的人士來說，因地震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

得悉國內同胞經歷地震的災情後產生短暫的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地震發生的地方或有親友經歷了此次事故，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，從現場或傳媒見到的畫面在腦海中重現而影響睡眠等等。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

雖然地震的災情及救災情況很值得關注，但對大部份的香港市民來說，他們其實仍然過著安全和正常的生活。從地震逃生的市民，可多提醒自己，如現在已身處安全的地方，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，捐助有需要的災民亦有助提高我們對地震救援過程的控制感。

對於希望可以參與救援行動的市民則必須理智地衡量自己的能力，包括本身的專業訓練及語言能力，所屬支援組織在內地的網絡。多與親友討論會有助個人分析現實情況並作出理智的決定。請緊記緊守個人現時的崗位往往可能是我們幫助事情的最好方法。

(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，避免過份接觸令自己困擾的畫像。

丙. 尋求專業幫助

若市民因此次事件觸發極之不安並持續的反應，影響日常生活，便應考慮及早尋求專業的幫助。

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>) 下載有關創傷後壓心理適應的資料。