



新聞稿

二零一四年九月二十七日

## 有關面對抗爭的心理援助(下載版)

香港近日因普選的議題而衍生罷課、示威、及抗爭等行動，當中有青少年人積極參與，有學生被捕。傳媒廣泛報導，牽動著香港市民的關注。面對這些情況，無論是置身其中的青少年、他們的父母師長、或是旁觀的市民，都可能因發生了的事情或預期會發生的事情而產生不安的情緒。為此，香港心理學會臨床心理學組希望提供以下有關心理舒緩的資料，給有需要人士以作參考：

### 一、紛爭中的自然情緒反應

經歷爭拗紛爭，可能出現的情緒反應包括憤怒、煩躁、焦慮、內疚、難過等等，這些都是面對不尋常事情的自然反應。青少年人親身參予、或目睹朋輩參予罷課、抗爭等行動而有著這些感受，是正常的現象。若能處理得宜，隨著生活的恢復，情緒也會平服下來。

### 二、適當的照顧和支援

要好好照顧自己和一些你所關心的人：

#### 1. 溝通了解

- 得到別人了解和體諒，是一種重要的心理支援。找一些你能信任的成人或朋輩去訴說自己的感受和體驗，分擔自己的擔心和壓力，在訴說當中整理思緒之餘，也可以尋找可行的解決方法，去應付面對的困難。
- 關心青少年的父母師長，即使意見不同，亦可聆聽青少年的感受，給他們一個避風港，好讓他們能放心地舒懷表達。

## 2. 爭取休息

- 處身分歧、抗爭的情況，無論扮演什麼角色，都容易令人心身心疲累。尋找時間，那怕是短短的幾分鐘，給身體或腦袋休息的機會；補給力量，去思考前面的一步。

## 3. 尋求幫助

- 若果心理困擾持續，以致影響了生活或人際關係時，可以積極尋求如心理學家或社工等專業協助。

香港心理學會臨床心理學組危急事故小組