

寻求专业支援

你可以尝试运用以上方法自行处理哀伤情绪。如有疑问，最好当然是寻求专业的意见。若你或你的亲友出现以下情况，请向最近的专业人员如医生、护士、心理学家或辅导人员寻求专业支援：

- 受哀伤和抑郁情绪强烈困扰
- 因这些情绪日常运作受严重的影响
- 地震前已患有抑郁症或其他精神科问题而于地震后失去支援
- 任何时候想找个专业了解自己情况

自然灾害的威力固然巨大，但人类的逆境求存和坚毅不屈的意志亦不可小看。这次地震对我们不论生活或情绪上的打击都是非比寻常，但我们相信，只要保持积极态度面对前路，保持耐性等待情况逐步转好，生活必定能渐渐重建起来！



联合情绪健康教育中心
United Centre of Emotional Health and Positive Living

中国香港特区九龙观塘协和街130号

基督教联合医院G座1B室

Room G1B, United Christian Hospital,

130 Hip Wo Street, Kwun Tong,

Kowloon, HKSAR, China.

电话Tel

+852 2349 3212

传真Fax

+852 2349 4454

网址Website

<http://www.ucep.org.hk>

电邮Email

info@ucep.org.hk

联合情绪健康教育中心（香港）出版

临床心理学家汤匡钧博士撰写

版权属于联合情绪健康教育中心所有

如何应对 灾后哀伤情绪

