

如何應付 災後哀傷情緒

尋求專業支援

你可以嘗試運用以上方法自行處理哀傷情緒。如有疑問，最好當然是尋求專業的意見。若你或你的親友出現以下情況，請向最就近的專業人員如醫生、護士、心理學家或輔導人員尋求專業支援：

- 受哀傷和抑鬱情緒強烈困擾
- 因這些情緒日常運作受嚴重的影響
- 地震前已患有抑鬱症或其他精神科問題而於地震後失去支援
- 任何時候想找個專業人員了解自己的情況

自然災害的威力固然巨大，但人類的逆境求存和堅毅不屈的意志亦不可小看。這次地震對我們不論生活或情緒上的打擊都是非比尋常，但我們相信，只要保持積極態度面對前路，保持耐性等情況逐步轉好，生活必定能漸漸重建起來！



聯合情緒健康教育中心
United Centre of Emotional Health and Positive Living

中國香港特區九龍觀塘協和街130號

基督聯合醫院G座1B室

Room G1B, United Christian Hospital,

130 Hip Wo Street, Kwon Tong,

Kowloon, HKSAR, China.

電話Tel

+852 2349 3212

傳真Fax

+852 2349 4454

網址Website

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

電郵Email

info@ucep.org.hk

聯合情緒健康教育中心（香港）出版
臨床心理學家湯國鈞博士撰寫
版權屬聯合情緒健康教育中心所有