

焦虑是人的基本情绪之一，亦是灾难后其中一种常见的情绪反应。

这次地震的厉害前所未见，无数家园被摧毁、造成大量人命伤亡、很多人都要面对茫茫的前路。灾难的发生就这样破坏了我们在生活中的稳定性和对身边事物的控制感，缺乏安全的感受油然而生，焦虑情绪正由此而来。

于这次地震的过程中，你可能经历了不少引起焦虑的来源。

- 地震发生一刻的震撼情景令我们产生恐惧
- 失去家园以至身体损伤令我们担心未来生计
- 担心亲友的情况令我们焦躁不安
- 害怕余震以致灾难重临令我们感到恐慌

焦虑可以从身体、心情、思想和行为上反映出来。如果你有以下情况，可能代表你有焦虑情绪：

- 心跳加快
- 呼吸急促、胸口不适
- 肌肉紧张、头痛
- 身体颤抖、坐立不安
- 脑海充斥着担忧
- 难以好好入睡
- 脾气变得暴躁

在此严峻情况感到焦虑其实未必代表你失常，可是若处理不当，如选择逃避焦虑（例如自我封闭、酗酒或滥药等），长远会令焦虑情况更严重。我们建议你尝试以下方法处理：

1. 接受情绪

人非草木，请容许自己是一个有感情的人，在经历这么困难的环境感到焦虑和担忧绝对可以理解。不要自责、不要过分压抑情绪、不要误以为自己患了不治之症，只要你妥善处理，焦虑情绪能够逐渐纾缓下来。

2. 积极面对眼前生活

虽然地震后的生活一时间未能回复像以往一样有规律，但别忘了我们的温总理对大家的鼓励：「既然幸存下来，就好好活下去！」能够尽量重拾一个正常的生活有助我们更快脱离阴霾。请好好照顾自己，情况许可下保持足够的休息和饮食、回复基本的日常活动如做家务甚至上班，这样做可以帮助你重回正轨。

3. 保持正面乐观的态度

留意自己与否将问题严重化。当一个人焦虑时，思想会倾向负面，将问题想像得比真实的情况更难以

处理。别忘记，其实你已逐步跨过最艰难的时候，既然你能撑过去，就证明你有能力面对前路，再加上身边人的支持，人生总会有希望的！

4. 开放自己、与人分享

经历艰难时期，有其他人和你同舟共济总比一个人面对好。请保持与身边人的关系和交往，若你觉得可以，更可找些能信任的人分享自己的感受。透过表达自己的内心感受，情绪得到抒发之余，过程中甚至可助你尝试从不同角度思考问题。或者，透过你的分享，其他人也因而得到支持和鼓励呢！

5. 如许可，做些事帮助他人

如果你将自己照顾好，又觉得能力所及，你可以尝试对他人伸出援手。简单如聆听别人的感受、帮助分发物资、甚至将此单张与他人分享，都可以增加自己对面前情况的控制感，更善于患难中发挥互助互济的精神。

