

焦慮是人的基本情緒之一，亦是災難後其中一種常見的情緒反應。

這次地震的厲害前所未見，無數家園被摧毀、造成大量人命傷亡、很多人都要面對茫茫的前路。災難的發生就這樣破壞了我們於生活中的穩定性和對身邊事物的控制感，缺乏安全的感覺油然而生，焦慮情緒正由此而來。

於這次地震的過程中，你可能經歷了不少引起焦慮的來源。

- 地震發生一刻的震撼情景令我們產生恐懼
- 失去家園以至身體損傷令我們擔心未來生計
- 擔心親友的情況令我們焦躁不安
- 害怕餘震以致災難重臨令我們感到恐慌

焦慮可以從身體、心情、思想和行為上反映出來。如果你有以下情況，可能代表你有焦慮情緒：

- 心跳加快
- 呼吸急促、胸口不適
- 肌肉緊張、頭痛
- 身體顫抖、坐立不安
- 腦海充斥著擔憂
- 難以好好入睡
- 脾氣變得暴躁

在此嚴峻情況感到焦慮其實未必代表你失常，可是若處理不當，如選擇逃避焦慮（例如自我封閉、酗酒或濫藥等），長遠會令焦慮情況更嚴重。我們建議你嘗試以下方法處理：

## 1. 接受情緒

人非草木，請容許自己是一個有感情的人，在經歷這麼困難的環境感到焦慮和擔憂絕對可以理解。不要自責、不要過分壓抑情緒、不要誤以為自己患了不治之症，只要你妥善處理，焦慮情緒能夠逐漸紓緩下來。

## 2. 積極面對眼前生活

雖然地震後的生活一時間未能回復像以往一樣有規律，但別忘了我們的溫總理對大家的鼓勵：「既然倖存下來，就好好活下去！」能夠盡量重拾一個正常的生活有助我們更快脫離陰霾。請你好好照顧自己，情況許可下保持足夠的休息和飲食、回復基本的日常活動如做點家務甚至上班，這樣做可以幫助你重回正軌。

## 3. 保持正面樂觀的態度

留意自己否將問題嚴重化。當一個人焦慮時，思想會傾向負面，將問題想像得比真實的情況更難以

處理。別忘記，其實你已逐步跨過最艱難的時候，既然你能撐過去，就證明你有能力面對面前的路，再加上身邊人的支持，人生總會有希望的！

## 4. 開放自己、與人分享

經歷艱難時期，有其他人和你同舟共濟總比一個人面對好。請保持與身邊人的關係和交往，若你覺得可以，更可找些能信任的人分享自己的感受。透過表達自己的內心感受，情緒得到抒發之餘，過程中甚至可助你嘗試從不同角度思考問題。或者，透過你的分享，其他人也因而得到支持和鼓勵呢！

## 5. 如許可，做些事幫助他人

如果你將自己照顧好，又覺得能力所及，你可以嘗試對他人伸出援手。簡單如聆聽別人的感受、幫助分發物資、甚至將此單張與他人分享，都可以增加自己對面前情況的控制感，更能夠於患難中發揮互助互濟的精神。

