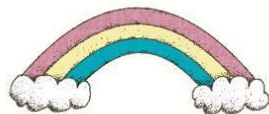




互相守護



走過疫境

踏入2020年，我們生活的主調就被新型冠狀病毒所牽引。疫情固然會影響及衝擊大家的生活，然而最影響我們的，或會是以下一連串的心理、精神及情緒反應：

焦慮或恐慌

- 擔心感染而變得過敏，經常留意自己是否有疑似肺炎的徵狀，並把病毒傳染給身邊的人
- 害怕親友接觸而染病，需要被隔離，因而不能上班而影響生計，期間不知怎樣照顧子女或家人



孤獨及沉悶感

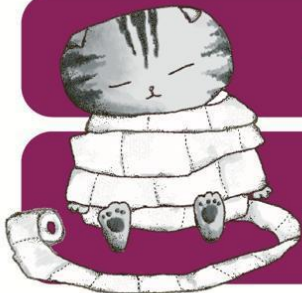
- 因為疫情而不能與其他人接觸，無法參與日常活動

沮喪和徬徨感

- 不知道疫情持續多久、無法計劃及掌握將來的生活及工作

強迫症的徵狀

- 例如強迫使用消毒用品、洗手或頻繁消毒其他物件，過度購物等



創傷後壓力症的徵狀

- 腦海或夢境重複浮現有關疫症的影像或思想，引致內心產生許多負面情緒，容易受驚或反應過敏、煩燥或易怒等

無助與憤怒

- 因社會氣氛緊張，長久無法購置抗疫物資及生活用品，無助久成憤怒

抑鬱症的徵狀

- 例如感到絕望，情緒低落、食慾改變或睡得太少或太多



願心理及情緒
反應，提升自身
免疫力

《安心五注》

吳若蘭

疾疫當前，特別是未能預知的危險，有以上的心理、精神及情緒反應是正常的，這是人類保護自己的本能機制！但當這些情緒過大，我們便會試圖減輕壓力，有些人或會以吸煙、飲酒或吸毒來處理不安情緒，不知不覺置身危險當中，以下有兩個常見的吸毒迷思：



迷思1：「吸毒同抗疫邊有關係！」

解迷

吸毒少不了社交接觸行為，如共用工具或傳遞分享，易構成交叉感染風險。成癮後須定期吸食，增加不少外出機會。即使獨自留在家中吸食，個人免疫力亦會因吸毒而減弱，增加染病風險及減少治癒機會。

迷思2：「吸毒都未有事！病毒怕咩啊！」

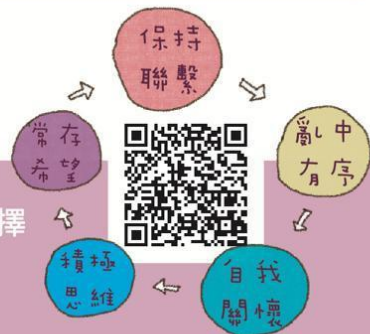
解迷

病毒與毒品絕對不同。吸毒後遺症未必即時浮現，但一旦感染新病毒，自己及家人都會面對嚴重的生命威脅。而且吸毒之後，判斷力減弱，自保警覺意識減低，例如易於觸碰到沾毒物件，增添染病風險。

因此，停止吸食
及早戒毒絕對有助抗疫!!

面對困境與危難，我們未必可以掌控外在的環境與氣氛，然而，我們還是可以選擇培養內在的心靈力量，穩定我們不安的心。

安心五法有助提升你的身心質素，抵禦因疫情而來的恐慌，提升抵抗力



這段時間，我們被拉遠的只是物理上的距離，我們的內心仍然可以無限地貼近。路德會青彩中心在疫境中與你一起，保護自己，滋養他人！願大家健康平安，跨出困境。



路德會青彩中心
香港路德會社會服務處
Rainbow Lutheran Centre
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS
電話: 2330 8004 網址: <http://rainbow-ccpsa.hkiss.hk>



illustrations by Morqugu

