



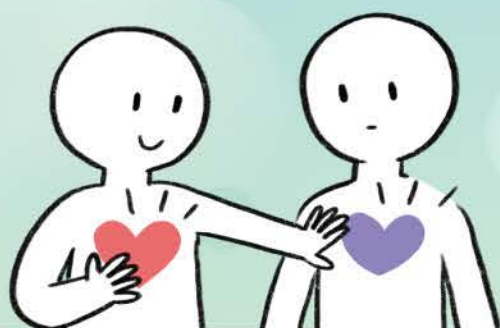
面對近日的社會爭議 守護自己或身邊人的精神健康

你有否感到焦慮？腦海不時想起相關畫面？發惡夢或失眠？

- 急性壓力反應只會出現數天
- 但若癥狀嚴重且持續多於4星期及影響日常生活或社交
- 建議尋求專業人士的協助

你身邊的人有否向你表示他們感到絕望，甚至有自殘念頭？

- 自殘行為是當面臨極度情緒困擾時的一種應對或表達方式
- 如非常擔心，建議尋求專業人士協助
- 有具體計劃，和實際自殺企圖及自殺意念，更需要專業人士的即時介入及協助



你有否感到不開心？厭倦？感無助或對將來感到絕望？

- 普通情緒低落是一些正常的反應
- 但若抑鬱癥狀持續多於兩個星期，建議尋求專業人士的協助



你與親友的關係是否因意見分歧而受到影響？

- 若大家觀點意見不同，嘗試放下自己個人想法，去聆聽理解和接納別人的意見
- 不要讓主觀批判和責備影響你們的關係



重點信息：

如察覺出現不安情緒，建議：

- ✓ 暫停瀏覽或討論相關新聞及資訊，讓自己的不安情緒減退。
- ✓ 找合適的對象傾訴，分享自己的感受及想法，有助舒發及平伏負面情緒。
- ✓ 如果負面情緒嚴重且長時間持續，建議尋求專業人士的協助。
- ✓ 如果你身邊有人情緒持續低落，請給予他們支持，並鼓勵及指導他們尋求幫助。

如想了解更多有關資訊，可掃描二維碼連結至學院的「守護精神健康護心符」。

