

學生錦囊

當你的同學在最近的災難中死亡或受傷，你或其他同學在心理上必然會受到一定程度的影響。這份「學生錦囊」可以讓你知道一般人在類似的情況下會有甚麼反應，同時也向你提供一些處理的方法。

以下是一些常見的壓力反應特徵和症狀

身體症狀*

發冷、口乾、四肢無力、嘔吐、
暈眩、胸口作痛、頭痛、血壓上升、
心跳加速、肌肉抽搐、磨牙、視力模糊、
呼吸困難

*以上的症狀或表示你需要醫療評估。若有疑難，請聯絡醫生。

思想方面

迷惘、發惡夢、過分警覺、
不確定、多疑、責怪他人、
事故的影像重複地出現、
猶豫不決、記憶力下降、
解決問題能力下降、
難以辨識身處的時間、地點或人物、
注意力下降、
對身邊的環境過分敏感或反應過慢.....

情緒方面

恐懼、指責、哀傷、
驚恐、否認事實、
急躁、抑鬱、憤怒、
震慄、情緒失控、焦慮、
反常之情緒反應.....

行為方面

退縮、反社會行為、
坐立不安、來回踱步、
動作古怪、
社交生活改變、
語言表達方式改變、
食慾下降或提升、
對環境過分警覺、
酗酒、溝通模式轉變.....

處理壓力反應的方法

1. 於首 24-48 小時內，適當的運動配合鬆弛練習能夠舒緩部分身體上的壓力反應。
2. 計劃你的時間，維持正常的生活時間表。
3. 不要以為自己精神錯亂。你是正常的，你此刻的反應亦是正常的。
4. 和別人交談 – 交談是舒緩情緒的良方。
5. 切勿嘗試以酒精或毒品去減輕痛苦的感覺。
6. 嘗試與人接觸 – 身邊的人其實是關心你的。
7. 容許自己感覺軟弱，與人分享自己的情緒吧!
8. 明白身邊的人也是感到有壓力的。
9. 不要在此時作出改變人生的決定。
10. 盡量在日常生活中作出決定。這會令你感到生活在你控制之中(若別人問你吃甚麼，就算你不確定也嘗試作出決定)。
11. 足夠休息
12. 重複出現的想法、夢境或影像在這時候是正常的。不要嘗試對抗他們，因為這會令你復原得更慢。
13. 就算你沒有食慾，也盡量維持均衡及定時的飲食。
14. 如自覺自己對事件仍有所忐忑不安時，可以找學校社工或心理輔導工作者，給予自我舒緩身心壓力的機會。

當你察覺自己出現以下情況時，應該尋求社工的專業協助：

有些時候這些情緒上的震撼(或壓力反應)會即時出現於危急事故之後。

有些時候，這些反應會於事故發生後的幾天才出現。在有些個案中，這些反應甚至會於危急事故後的數星期或數個月後才出現。

根據危急事故的嚴重程度，這些壓力反應的特徵和徵狀會維持數天，數星期，數月，甚至更長。這時候，你所愛的人的支持和體諒能令這些徵狀更快減退。在某些情況下，這些反應會持續及令人痛苦，需要專業人士的協助。這並不代表精神有問題或懦弱。這是表示事故的震撼性令人無法控制自己的情緒反應。

學校社會工作服務

香港家庭福利會 (葵芳服務中心)	電話： 2348 2622
寶安商會王少清中學	電話： 2414 0157
駐校社工： 江秀娟姑娘	電話： 2417 9014
駐校社工： 梁樂宜姑娘	電話： 2110 9882

其他求助電話/網上支援平台

- 香港撒瑪利亞防止自殺會 (24 小時) 電話：2389 2222
- 生命熱線 (24 小時) 電話：2382 0000
- 關心一線 (2pm-2am) 電話：2777 8899
- 社會福利署 (24 小時) 電話：2343 2255
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 網上情緒支援平台 Chat窩
網址：http://chatpoint.org.hk
- 賽馬會青少年情緒健康 網上支援平台-Open嘢 (24小時緊急情緒支援服務)
網址：www.openup.hk Facebook / Instagram / WeChat: hkopenup SMS: 9101 2012



家福會
HKFWS

香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society
(本會為註冊之有限公司 Incorporated with Limited Liability)

以家為本 Family Matters

學校社會工作服務

School Social Work Service

學校危機處理 <學生錦囊>

