

健健康康



精神精神

陪我講 SHALL WE TALK

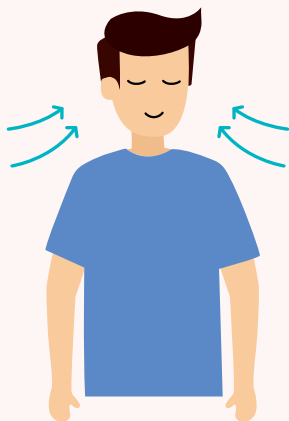
市民大眾篇

檢疫期間的精神健康小貼士

前言

若大家需要面對檢疫安排而與外界隔離，因為日常生活突然受到干擾和限制，難免會感到焦慮不安。在這時候，有效地保障自己的精神健康會顯得更為重要。以下提供一些有關處理負面情緒和心理壓力的建議，希望能幫助接受檢疫的人士更容易適應檢疫期間的生活。

可以嘗試：



- 承認和接納自己正常的**不安反應**，不去抑壓或否認負面情緒
- 放慢步伐，給自己一點時間去適應及接受突如其來的改變和設施生活
- 聽從醫護人員的指示，執行防疫措施，減低染病風險，提高安全感和減低不安
- 選擇可靠的資訊，每天設定收看或接收的時間或次數，了解疫情，宜同時留意正面消息
- 定時與家人和親友溝通，傾訴感受，接受別人關心，互相支持，一起對抗疫情
- 保障自己，執行相應的預防措施
- 盡量保持日常起居作息的規律
- 愛護自己，確保基本健康，包括保持均衡飲食、適當運動、充足的睡眠和休息、放鬆的心情都可以增強身體的免疫能力，持續對抗疫情



衛生防護中心
Centre for Health Protection



更多防疫資訊

For more information on fighting the virus:

www.coronavirus.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁

Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection



衛生署
Department of Health

衛生署健康教育專線 **2833 0111**
Health Education Infoline of the Department of Health

健健康康



精神精神

陪我講 SHALL WE TALK

市民大眾篇

- 善用時間，令生活充實
- 做鬆弛練習，放鬆身心
- 建立正面想法，正面理解面對檢疫挑戰的經歷
- 寫日記或以其他合宜的方式記錄檢疫期間的個人經歷和抒發感受



盡量避免：

- 怪責自己、孤立自己、自暴自棄，放棄保障健康的有效措施
- 不斷重複瀏覽或轉載一些令自己或他人不安的資訊
- 思想鑽入牛角尖、將事情災難化、令自己及親人更加恐慌
- 遷怒他人、引起不必要糾紛
- 向親人說謊或向醫護人員隱瞞問題



當感到有壓力時，大家可以：

- 保持開放，向信任的人坦誠傾訴、表達憂慮和需要
- 如果情緒困擾難以緩解，可主動尋求專業協助及輔導



衛生防護中心
Centre for Health Protection



更多防疫資訊
For more information on fighting the virus:
www.coronavirus.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection



衛生署
Department of Health

衛生署健康教育專線 **2833 0111**
Health Education Infoline of the Department of Health