

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉創刊號 2023年7月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心<https://drspchan.health/>

瀟灑走一回

建立「個人」精神健康急救箱

作者：陳瑞冰心理治療博士



每年的七月和八月，很多家庭會面對人生的改變，包括送別子女到外地升學，或者全家移居外地工作或退休，展開人生新的一頁。這些改變可以產生不同程度的心理壓力。Holmes-Rahe的人生轉變壓力量表（The Holmes-Rahe Life Stress Inventory）列出43項生活改變事項，都可誘發不同程度的壓力感，例如配偶的亡故、離婚、夫婦分居、個人的生病或身體受傷，失業和退休，皆可引致高程度的壓力感。

當工作上有所改變，例如到外地工作，引致財政改變，要適應新工作環境及面對上司關係問題，皆構成壓力感。壓力沒有好與壞，視乎我們的身心是否能夠適應新環境的改變，作出適當調整。

[了解更多](#)



如何有效面對人生改變？

1. 提升個人適應能力

調整對新環境的期望，接受預期的和實際環境是有落差。因此，要作出思想調整，不要以偏概全或災難化事情的發展。正面回應自己的情緒，維持自己的良好生活習慣，保持運動等。



無論是移居外地，或在港開展新生活，皆是人生的重要改變，也帶來不同程度的壓力感。



2. 擴大舒適地帶

來到陌生的地方，更要打開心窗，擴大社交圈子，除了和家鄉的親友保持溝通，更重要是融入當地的文化和結交新朋友和同學，擴大人際網絡。新的同學，同事和朋友是協助我們適應新生活的寶貴資源。

3. 建立個人精神健康急救箱

相信大家的行李箱必備小型急救箱，內附膠布和止痛退熱片等，處理身體受傷或不適。如果心理上出現問題，如處身於焦慮或抑鬱的情緒狀態，大家是否知道怎樣處理呢？我建議大家準備個人精神健康急救箱，當情緒亮起紅燈，我們不致方寸大亂。大家可以用以下問題檢查自己是否懂得為自己的精神健康進行急救：

- 當日常生活受影響，情緒高漲，例如焦躁不安，引致失眠，我有應對

策略嗎？如分散注意力，約會朋友或做運動，懂得避免只關注不愉快的事情？利用深呼吸法來減少身體過敏反應？透過靜觀練習，專注當下？

- 當情緒困擾持續一段時間（兩星期或以上），情況沒有改善，我有當地提供心理輔導及支援的資料嗎？我懂得尋求專業心理輔導和接受進一步精神科服務嗎？
- 當面對危急情況，例如有任何危險想法或行為，我掌握當地提供緊急心理支援的聯絡資料嗎？

無論是移居外地，或在港開展新生活，皆是人生的重要改變，也帶來不同程度的壓力感。提升個人適應能力，擴大舒適地帶和建立個人精神健康急救箱，懂得尋找協助，是我們成長過程的重要學習課題，也是對自己身心健康負責的成熟表現。