

「疫」境抗压不倒翁

警讯网上讲座内容摘录

在疫情下，尝试运用多角度思维

1. 我可否還有其他更正面的想法呢？例如，这样想会否让自己的感觉会好些：「每日做好自己该做的事，疫情始终都会过去的。」
2. 考虑不同的立场，改变负面的想法。尽量减少使用以下的惯用语，例如：「我一定要、我应该、我不可以……」

疫情下在家中

1. 制订日常生活时间表，保持生活规律
2. 加入一些不同种类的活动，如动态的活动，按身体状况，做一些伸展运动
3. 如静态的活动，用旧报纸、杂志或废纸，自制图画或心意咭送给家人朋友

T O D A Y
I S Y O U R
D A Y

唤停负面思想

等一等：现在情况都不是那么差。

停一停：不用想得那么极端！

跟自己心中大声说：

「不好再这样子想下去！」

「停啦！不用把事情看得那么悲观！」

坊间有不少静观练习大家可以尝试实践，
不妨给自己多一点空间，感受内心的需要

资源参考

newlife330 三分钟呼吸空间练习

<https://youtu.be/56MkjZa8iuk>

(YouTube连结，不替代任何治疗及非作医疗用途)



華人警訊服務中心
Chinese Community Policing Centre