



# 渡过困境与对话



给家庭的精神健康指南

[www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)

mind hk



精神健康可能会因周遭的前景不明或不稳而大受影响。无论您身处家中、学校、办公室、社交场合或其他地方，可能因压力而生的意见不合也许会导致对话陷入困局，使您感到挫败沮丧。这些问题更经常在家庭成员之间出现，处理起来尤其棘手。不过在这困难的时刻，有一些窍门可以协助我们保障自己及他人的精神健康。



## 分歧

在所有人际关系中，尤其是遇上容易令人情绪激动的话题时，难免会出现意见不合的情况。因此，我们需要寻求能**互相尊重和避免冲突的沟通方法**以应对双方分歧。。如果家人对您抱持鲜明态度的议题持不同意见，请尝试避免与他们发生正面冲突。

一旦陷入争论，亦请尽量避免作出以下行为：

- **批评**（作人身攻击）
- **表示轻蔑**（言语侮辱及非言语行为，例如白眼）
- **自我封闭**（拒绝说话）
- **摆出防卫姿态**（视自己为受害者）

## 谈话秘诀

当与家人发生争执时，请谨记以下的谈话秘诀：

尽可能避免讨论会让您不快的话题。倾谈双方感兴趣的其他话题或旧事，而非／以及您不认同的事情。



# 面对分歧：

尽量不要使对话陷入困局，但如果您发现自己与对处于对峙的局面：

- 退后一步，尝试聆听、理解及施予同理心，而不带任何批判。
- 即使您不同意，亦请注意管理面部表情、语气、手势及肢体语言，以确保传达正确的讯息。
- 作出回应前，请花点时间（也许几秒钟已足够）冷静下来，使对话趋向平静及理性。
- 认真聆听对方的说话内容，尝试平息矛盾。
- 认清将故事与事实的分别，尽量不要让别人的意见左右您的看法。
- 即使整体上不同意对方的想法，仍要发掘彼此的共通点。
- 努力维系家庭关系。
- 尊重拥有独立思想的家人，因为对任何人来说，感受到别人重视自己的意见，通常比在言语上战胜对方更加重要。时刻紧记自己与对方的关系 – 您是父母、孩子还是兄弟姐妹？您们平常如何交流？

## 沟通的重要性

- 接纳家人的观点不表示您认同他们，这只意味着您能够理解并尊重他们的意见。
- 展现同理心，以体恤的角度释出善意（“我了解您的感受”）。
- 对事不对人 – 避免针对个人的评论（讨论事实；避免提出“您的立场是什么？”或“您怎么会这样想？”之类的质问）。有时候，要在家人之间的交流中保持客观尤其困难，但委实重要。
- 提出开放式问题，表示您有兴趣探讨他们的观点（“您能为我解释吗？”或“基于什么事情让您会有这样的想法呢？”），不要作出不必要的假设。
- 对商讨及妥协采取开放态度。最终您可能无法化解分歧，但请努力维持彼此的信任，建立互相尊重及爱护的家庭关系。如果您仍感到有所压力，还可以：
  - 寻求协助 -- 致电您信任的朋友或其他家人，倾诉感受。分享您的想法，或有助舒缓压力。
  - 让自己暂时抽离一下 -- 如果可以的话，请暂时走出家门或找朋友陪伴一段时间。
  - 如果情况超出控制范围，请记得不要责怪任何人（包括您自己）。提醒自己不要感到气馁，尝试暂时放下相关话题。

## 坚守信念

社会局势不稳时，家人可能对某些事情抱持鲜明态度，而您则选择不偏袒任何一方。大家生活在同一屋檐下，卷入这种局面时，感觉实在不好受。

- 出外用餐、吃个雪糕或步行到令您放松的场所，在家外寻找一个不受胁迫的环境下，冷静聆听与您相反的意见。
- 尽量不要迫于压力而作出回应、选边站或同意他人的观点。
- 坦率抒发己见，表达所需及坚守自己的观点，更能建立更牢固的关系。
- 尝试避免在用膳期间引发争执，享受共聚时刻。

务请谨记，有时候您可能无法找到解决纠纷的途径，在对话时保持互相尊重，是更可行的做法。您还可以尝试以下方法：

- 保持温和态度，切勿攻击或威胁他人。
- 向对方表达关注心。
- 不带预判看待对方。
- 以轻松、幽默的方式交流。

## 照顾自己

在思量如何与家人谈论他们的看法时，留意自己的精神健康相当重要。请浏览 [www.howokayareyou.com](http://www.howokayareyou.com)，关注自己及身边人的精神状态。

### 偶尔远离信息：

您可能留意到身边人似乎不断在社交媒体上分享生活片段、新闻、推文、相片及影片。务请谨记，这些信息通常只反映一方面的观点。

- 在作出回复前（或不作回复），出外呼吸一下新鲜空气。
- 避免过度追看社交媒体及新闻信息，或与家人分享他们不想知道的事情。
- 尝试将常用程序移离手机主屏幕一段时间。
- 关闭常用程序的通知功能。

### 纵观大局：

当您感到苦恼时，尽量避免做出重大决定。您可能会感到愤怒、内疚或恐惧，或者认为自己应更加强硬捍卫自己的观点。这些反应并不鲜见，却往往令人疲惫不堪。在作出任何改变前，请先认同自己的感受，再循可靠途径核证事实。与可信且能客观思考的朋友或其他家人倾诉，并于采取下一步行动前征询他们的意见。

# 精神 健康 管理



## 为何如此重要？

每当我们与他在主张、价值观、信念、诉求或行动上看法不一时，就容易引起争执。与在乎的人持不同意见，我们难免感到悲伤、无助、愤怒或困扰。在长期冲突（例如香港当前的局面）发生时，这种情况尤其常见。万一出现上述情况，理解及认同自己的感受变得非常重要 - 切勿忽略您的情绪。

## 我的感觉如何？

了解自己的情绪及想法，可让自己掌握方向支持下去。请花一分钟的时间，留意划过脑海的念头、身体的感觉如何，以及有否驱使您采取行动的意欲。所有细节均可协助您发掘内心潜藏的情绪。

相信自己有能力应对严峻形势的信念，能改变我们在这环境下的思考、行为和感受。在受压情况下，了解自己能采取的应对方法，有助保持精神健康。回想自己以往克服难关的经历及手段，然后沿用同一策略 -- 继续采取适合自己的做法。您亦可根据以下建议管理精神状况：

## 指南

- **如果您感到焦虑、担忧或压力大**，可尝试透过深呼吸或静观放松心情、伸展筋肌、出外走走，或想想让您放松的画面（例如喜爱的电视节目或宠物）。务必做些让自己感觉自在的事情。
- **如果您感到困扰**，可尽量通过感官体验来安抚自己。聆听悦耳的声音、欣赏美好的事物、触摸奇妙的东西，以及品尝可口的美食。
- 如果出现无法控制的局面，**令您感到无助**，请将注意力放在可控制的生活细节上，例如泡杯热饮或写日记。关掉社交媒体及电视新闻，减少使用电子产品，特别是在入睡前。尝试参加义工活动，或向朋友或邻居伸出援手，让自己重拾掌握生活的感觉。
- **如果您感到愤怒**，无论如何请在回应前先制止自己。如有需要，请暂时离开一下，让头脑回复清静。保持冷静将有助提升效率。

- **如果您感到难过**，请花几分钟的时间，让自己摆脱困境。将注意力放在其他方面，让自己换个角度看待事物，重拾积极态度。自我安抚情绪的方法各式各样，可以听听音乐、看看电视上的喜剧节目或打电话给朋友。
- **如果您感到不知所措**，请记住这是正常的。面对压力时，您可能无法控制自己的情绪，但应尝试调整回应内心感受的方式。与家人或可信赖的朋友倾吐您的感觉 – 放下消极想法后，您会感到更加放松及自在。

## 保持规律作息：

保持规律是保持精神健康的妙法之一。在前景未明下，有规律的生活可让您摆脱无力感。发掘适合自己的生活习惯，然后与家人商讨他们能如何作出协助。健康生活习惯应至少包括以下两项：

**运动：**每天锻炼身体，感受运动后的身体反应。运动有助改善情绪，舒缓压力。

**饮食：**注重营养均衡，定时进食。

**睡眠：**为自己设定固定的睡眠时数（每晚7至8小时）及起床时间。尝试让自己每晚入睡前保持放松。如果无法入睡，请起床看看书，直到开始有睡意。

**社交：**抽时间与朋友或其他家人联谊，共度欢乐时光。

**其他：**确保不时去做自己喜欢的事情，有助舒缓苦恼的感觉。

## 心理愉悦的 五种方法



如因饱受严重负面情绪或创伤而影响日常生活，您可向不同团体寻求协助。请您不要忘记，您无须孤身一人面对难关。

如需紧急协助，请联络：

- 紧急热线 999
- 撒玛利亚会24小时热线（多种语言）：  
(852) 2896 0000
- 香港撒玛利亚防止自杀会24小时热线（仅提供广东话服务）：2389 2222
- 生命热线24小时热线（仅提供广东话服务）：(852) 2382 0000
- 您可以浏览[mind.org.hk/find-help-now](https://www.mind.org.hk/find-help-now)了解其他危机支援服务。此外，亦可用于<https://www.mind.org.hk/community-directory/>发掘更多非紧急支援服务。

请浏览Mind HK的网页  
[www.howokayareyou.com](http://www.howokayareyou.com)

以获得更多关心自己及身边人的资讯。



#HowOkayAreYou  
#你有幾OK

mind hk

## 急性压力反应

发生不幸事件后，出现强烈情绪或生理反应的情况并不罕见。亲身或在电视／社交媒体上目睹惨痛经历（威胁自身安全及可能危及自身或他人生命的事件）可导致急性压力反应。

如认为自己可能受到影响，您应：

- 向家人、朋友及社群寻求协助。
  - 按照我们的建议，保持身心健康。
  - 尝试减少追看新闻及社交媒体信息。
  - 如果您是学生，请从学校的健康指南、支援热线、驻校社工或辅导员寻求建议。
  - 如果您是在职人士，请了解工作场所是否设有健康指南或支援热线，以及人力资源部有否制订僱员支援计划。
- 发生这类事件后，您可能会感到精神健康出现变化，例如：反复浮现消极想法及感觉；情绪波动，包括愤怒、内疚或悲伤；以及难以专注工作或入睡。

如果这些症状持续八星期以上，而上述建议无助舒缓不安情绪，则您可能需要寻求专业人士的协助及支援。

# 關於MIND HK

Mind Hong Kong(Mind HK)是一家註冊(S88)慈善機構(91/16471)，致力於提高香港對心理健康的認知和理解。機構根據全球最佳實證提供線上支援和治療措施，幫助受心理健康問題困擾的人，並為他們提供適合的資源。通過與各單位合作研究，Mind Hong Kong將帶領及推動大眾理解精神健康議題，為本港有需要人士提供適切的協助及資源。

## MIND HK'S 使命及信念:

- 確保每一個受精神健康困擾的香港人得到認同、支持和尊重，以配合作為其完善康復的一環。
- 為協助所有投身及參與改善香港精神健康的人士提供夥伴合作、培訓、創新及實踐活動。
- 領導、推動及支持社區精神衛生保健及改變社區對精神健康現持有的污名及標籤問題，使香港成為此領域的全球領先者，成為亞洲其他城市的典範。
- 研究和審計這些策略並在國際間分享。

## MIND HONG KONG的立場聲明:

- 我們保證，任何性別、種族、背景或宗教信仰的在港人士，如欲尋求精神健康方面的協助，均可得到Mind Hong Kong的全面支援。
- 為維持效力及公信力，Mind HK為一所立場中立及不偏不倚的慈善機構，不涉及任何政團背景或其他利益衝突。
- 我們從事的工作（尤其是研究工作）致力於改善弱勢社群的健康狀況，以及盡力協助全港市民保持最佳的精神狀態。
- 我們希望，任何引述或評論Mind HK研究結果的人士，均對我們的獨立及中立原則表示尊重及支持。

感謝所有幫忙製作和檢查這些小冊子的義工，本地非牟利機構及專家。這些小冊子由Mind HK在啟勵扶青會、香港撒瑪利亞會及香港撒瑪利亞防止自殺會的支持下製作。特別鳴謝香港大學 Research and Impact Initiative on Communication in Healthcare (HKU RIICH) 的學生幫助審核了這些檔。如果您希望和我们分享任何想法或資源，歡迎電郵至 [media@mind.org.hk](mailto:media@mind.org.hk) 與我們聯絡。



合作夥伴:



[www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)

©2019 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
All rights reserved.