

中銀綜合酒店員工出糧戶 獎賞 3,000 MOP 尊享優惠

當前報紙日期：2018年4月28日 星期六

◀ 上一篇

放大 縮小 默认

冷靜應對

德蘭



冷靜應對

阿惠平日騎電單車上班，日前發生了交通事故，幸好及時躲避只是擦傷，但肇事車主很兇悍，見阿惠沒有大礙就開始罵人，責怪阿惠開車技術不好，加上意外發生時交通繁忙，阻礙大條馬路，車輛的喇叭聲讓現場的氣氛很緊張。阿杰一如往常早晨出門去上班，卻不巧遇上電梯大停電，連後備燈及通訊都失靈，阿杰一個人在漆黑的電梯中被困了一個小時才獲救。不知各位讀者，是否有類似的經歷，面對突如其來的情境，感到束手無策或驚恐不已呢？今天我們來談談，如何在危機中冷靜應對。

面對突如其來的危機，或許你奇怪為什麼有些人總能冷靜應對？其實任何人都能在危機中保持冷靜，只要具備安全知識、支援網絡、心理素質。然而，這些冷靜因子全部都不是危機當日才出現的靈丹妙藥，而是日常生活中累積的個人資源。

安全教育是有關安全的教育，內容一般會包括哪些活動或事物具有危險性，常見事故的起因、如何預防事故發生以及事故時的處理等，除了學校常識課程、職業安全教育、新聞或媒體都能獲取相關知識，這些知識可以幫助人們處理危機及分辨危險的程度。支援網絡指的針對某些情況能給予協助的人或組織，舉例來說，一般人的情緒支援網絡是家人及朋友，但如果患上情緒病則支援系統就是專業的心理治療師及醫生；家裡的電器失靈，一般情況可由熟悉機電的家人解決，但情況嚴重時的支援者就是水電行。阿惠發生的是交通意外，支援系統是交通警察及救護員，阿杰被困電梯，支援者是消防員、大廈管理員及電梯維修人員。遇到危機時，我們要知道怎樣聯繫支援系統，包括打什麼電話、找什麼人，怎麼清楚說明自己的情況及需要，如果當下自己沒有辦法聯繫，也要提醒身邊的人盡快給予協助。

冷靜的心態奠基於上述安全教育的知識及支援系統，一般而言，恐懼的情緒來自未知的情况及失控的場面，所以當我們能對當前情況的危險程度作出理性的評估，已能大大降低倉皇失措的感覺。另一方面，透過自我覺察及自我對話也有助穩定情緒。面對危機的生理反應是腎上腺素快速上升，導致心跳加快、肌肉緊張、整個人在高警覺或狀態，以便應付及處理外在的壓力或威脅，當我們察覺到這種反應時，嘗試透過調整呼吸的節奏舒緩壓力，而在問題未能解決前，嘗試進行自我對話，特別要根據安全教育的知識及支援系統，向自己報告目前的情況，並用同理心做出自我安慰，鼓勵自己可以嘗試忍耐以等待救援。

我們總不希望遇到危機，但危機卻每天都發生，有效應對危機的心理準備是十分重要。充足的心理準備可驅使我們正視困難，積極地計劃和執行合理的應變措施。各位讀者，防患於未然，平日不妨多增加自己安全教育的知識及建立支援網絡，讓自己可以冷靜應對突如其來的情況。

澳門心理學會 德蘭

◀ 上一篇

生活祝君健康 春夏交替談祛濕 減重代謝外科手術 鏡湖醫院五月醫學講座簡介

- 第E03版：祝君健康 本版標題導航 春夏交替談祛濕 減重代謝外科手術 鏡湖醫院五月醫學講座簡介 冷靜應對

網頁連結：

http://www.macaodaily.com/html/2018-04/28/content_1261658.htm?fbclid=IwAROMUEIG2TGDJIMN0cHSSLG55r0Sj685eWnn3OCwrULS6SYAQB_vbSL6bao