

# 應對世界負面新聞

雖然查閱世界新聞有很多好處，尤其是在全球疫症肆虐期間更為顯著，但這也可能變得非常難以抗拒，並能影響我們的精神健康。

被資訊包圍下，我們可能很難從新聞中休息一下，或者知道如何及何時限制我們收到的負面、煽情的資訊量。

鑑於觀看或閱讀新聞是許多人生活中不可或缺的一部分，因此學習如何以健康的方式應對世界上的負面新聞很重要。



我們目前生活在一個比以往任何時候都更加緊密聯繫的世界。

如今，新聞不再局限於電視和報紙等傳統大眾媒體，更充斥著我們的社交媒體和智能手機應用程式。

觸手可及的資訊如此之多，我們可能會感到有壓力，要不斷地了解最新資訊，或者擔心如果我們不查看新聞就會錯過重要的公告。





「當你決定只控制你能控制的，而非嘗試控制你所不能的時候，你的人生將會迎來不可思議的改變。」

**史蒂夫·馬拉博利**  
行為科學家、演說家和作家



## 多少是太多了？

我們有時很難知道自己是否對新聞感到不知所措——尤其是當媒體報導的令人震驚的事件能引致我們感到悲傷、害怕或震驚等正常反應。從進化上來說，我們傾向關注負面資訊是很自然的，因為它可以作為潛在威脅的重要線索 (Vaish, Grossmann, & Woodward, 2008)。

但是，如果你發現自己即使將注意力轉移到其他活動後仍然不斷地想著新聞內容、跟不上最新資訊時便會感到恐慌、煩躁或不安、或者覺得你的反應影響你的日常生活時，你便可能需要休息一會了。

# 應對世界負面新聞的技巧



## 尋求可靠消息來源 並了解媒體動機

如今許多內容創作者甚至新聞來源都依靠點擊率或觀看次數來創造收入；為了吸引觀眾的注意力，競爭變得越來越激烈。這導致興起了煽情新聞——以一種旨在激起讀者誇張情緒反應的方式來呈現故事。精心設計的標題可能會強調嚴重的後果或傷害，但可能無法完全傳達此類事件發生的實際風險。

由此可見，從可信賴的新聞機構和網站尋求可靠的消息來源尤為重要，因為它們能夠減少對煽情新聞的依賴，並更一致地表達中立的觀點。



## 反思你的極限 並設定界限

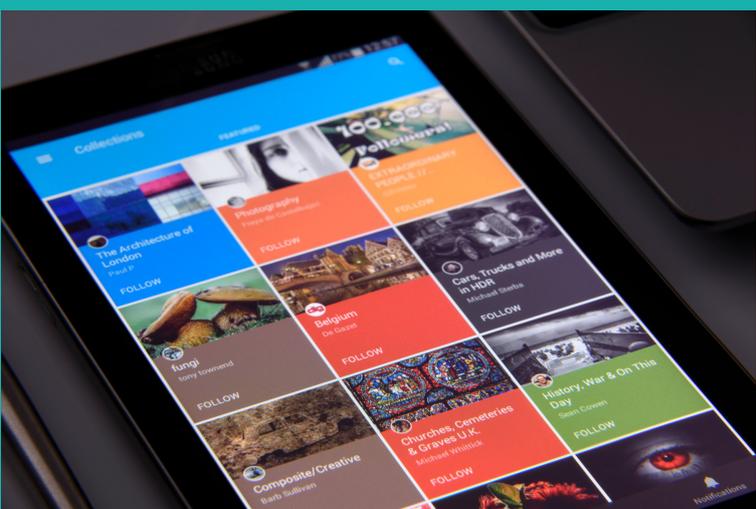
每個人都可能有不同的觸發因素，所以不妨細想媒體哪些部分會特別令你感到困擾。

例如，如果你覺得看圖片或短片會感到壓力，你可以嘗試下載只顯示文本新聞或收聽廣播的應用程式。

如果你發現深夜閱讀新聞會影響睡眠，你可以設置一個時間限制（例如下午 6 點），於這時間之後你不再閱讀任何新聞，並告訴自己你可以隨時了解錯過的任何內容。

如果有特定的社交媒體帳戶或頁面反覆地顯示你不感到興趣的內容，你還可以停止關注、把該頁面調至靜音，或將特定帖子標記為「無用」以減少你將來看到類似內容的可能性，或者完全關閉所有突發新聞通知。

你還可以嘗試在家庭聚會上建立不討論新聞的規矩。





## 積極尋求正面消息

史丹福大學的 Gore-Felton 指出，當我們「出於與受苦者團結而剝奪 [自己] 在困難時期的幸福感」時，實際上最終會感覺更糟。

事實上，事實證明積極尋求正面消息也可以幫助我們感覺更良好。閱讀建設性新聞摘要（即突出社會進步和解決方案的故事）的人比閱讀傳統新聞的人更有可能感到積極（McIntyre, 2020）。

提醒自己讓你快樂的事情——在自己的生活中尋找好消息，而不是僅僅消化壞消息。

當一天中不可避免地出現擔憂時，您可以將它們記在筆記本上，然後在您所分配的擔憂時間裡重新審視它們！



為了有效地實踐這一技巧，我們的臨床顧問 Odile 建議你可以嘗試：

 每天將你的「擔憂時間」設定在同一時間

 確保這時間在當天下午或夜晚時分，但不要太接近就寢時間

 保持這時間少於30分鐘

 確保這時間不在舒適的地方（例如床上）進行

 計劃你在這時間之後會做什麼（一項有趣或舒適的活動）

 有效地利用這時間來評估擔憂是否在你的控制範圍內

## 設定一個「擔憂時間」



這是一種幫助消化新聞和控制焦慮症狀的技巧，在一段短的時間內專注於擔憂，而不是一整天都因各種情況而引發可能的個人擔憂。

它已被證明有助於降低具有高度擔憂傾向的人的擔憂、焦慮和失眠水平（McGowan 和 Behar, 2012）。

如果是在你的控制範圍內，制定一個計劃。

如果超出你的控制範圍，你可以反思是否值得你付出時間和精力去擔憂？



## 說出來

與朋友、家人、同學或同事聯繫可能會幫助你應對近期環球事件帶來的焦慮、悲傷或其他令人困惑的情緒。通過說出來，你也許能夠找出引起恐懼的具體事情，抽身重新審視情況，並減少孤獨感。

但重要的是，我們要提醒自己，我們無法控制其他人的反應，而且並非每個人都以自己的方式解讀事物。僅僅因為其他人沒有相同的反應並不意味著你的反應就不正常，也不意味著他們最終必須被說服和你有同樣的想法。

請謹記，我們首先要保護好自己——如果我們的精神狀況不佳，那麼我們也無法幫助其他人感覺好一點。無論世界上發生什麼事情，我們能控制的是我們如何照顧和對待自己。

## 針對不同肌肉群的建議動作

- 手（握緊）
- 手腕和前臂（伸展和屈曲）
- 二頭肌和上臂（屈曲）
- 肩膀（聳肩）
- 額頭（皺眉）
- 眼睛和鼻樑
- 臉頰和下巴（微笑！）
- 嘴巴周圍（將嘴唇壓在一起）
- 頸部（頭向後傾斜）
- 胸部（深呼吸，屏住，呼氣）
- 背部（拱起並離開地板/椅子）
- 胃（吸）
- 大腿（收縮）
- 腳（點腳趾）



## 保持自我照顧

有時，環球新聞上出現不幸事件是不可避免的。在我們了解令人不安的事件資訊後，好好的照顧自己可能會有所幫助。

例如，某些報紙可能有你可能感興趣的體育或藝術和文化副頁資訊（包括餐廳、書評或音樂評論）。

你可以建立一個歌曲清單，將一些你最喜歡的歌曲保存在內，以便你在聽畢播客或新聞片段後感到失望後收聽。或者，你可以通過暫停互聯網連線、到外面散散步，或洗個熱水澡來進行電子排毒。

如果新聞為你帶來壓力，選擇不跟上最新資訊並不會使你成為「未受過教育」或「懶惰」的人——無論看起來如何，為自己找到平衡是關鍵。



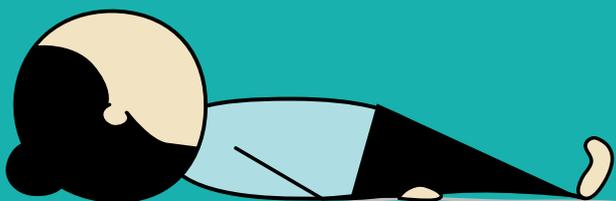
## 自我照顧技巧： 嘗試漸進式肌肉放鬆技巧！

Jacobson於1938年首次提出這個想法；這個技巧是讓我們身體的不同肌肉收縮和放鬆。

Szabo & Hopkinson (2007) 的一項研究發現，通過15分鐘的漸進式放鬆運動，參與者在觀看電視新聞時表現出的情緒困擾和焦慮有所改善。

### 更多資訊：

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/relaxation/relaxation.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/relaxation/relaxation.html)



## 青年分享

### CHARLOTTE CHAN, 22, COOLMINDS 網站項目幹事

我有一些手機新聞應用程式，在新冠肺炎開始時，我習慣在溫習之間的「休息時間」中使用程式——但我總是發現自己被新聞吸引住了，即使我放下手機都很難重新調整我的注意力將此抽離。閱讀一篇又一篇的文章後，我發現自己感到非常疲憊。只有當我開始更加留意到我正在閱讀的標題類型時，我才意識到我閱讀的文章中可能有 80% 是負面新聞，例如疫情死亡人數或其他令人不安的事件。由於這種閱讀方式很不平衡，加上我沒有看到正面新聞，難怪我會事後心情低落！

### 在COOLMINDS文章一欄中閱讀 更多由我們青年作家撰寫的提示！

Nichole Chong,  
香港大學心理學與神經科學三年級學生：  
<https://www.coolmindshk.com/en/coping-with-bad-world-news-youth-sharing-from-nichole-chong/>

Marta Gramatyka,  
香港中文大學學生  
<https://www.coolmindshk.com/en/coping-with-bad-world-news-youth-sharing-from-marta/>

Janice To,  
墨爾本大學生物醫學一年級學生  
<https://www.coolmindshk.com/en/coping-with-bad-world-news-youth-sharing-from-janice/>

Lesley Yuen,  
蘭卡斯特大學心理學三年級學生  
<https://www.coolmindshk.com/en/coping-with-bad-world-news-youth-sharing-from-lesley/>

## 進一步閱讀

1. <https://au.reachout.com/articles/dealing-with-bad-world-news>
2. <https://www.harpersbazaar.com/uk/culture/culture-news/news/a41925/10-ways-to-handle-bad-news-without-despairing/>
3. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327516>
4. <https://www.calmmoment.com/wellbeing/how-to-cope-when-the-news-makes-you-feel-stressed-and-depressed/>
5. <https://www.health.com/condition/stress/how-to-cope-with-bad-news-anxiety-depression>
6. <https://www.readersdigest.ca/health/healthy-living/when-the-world-seems-horrible/>
7. <https://stanfordmag.org/contents/how-to-cope-with-the-news>
8. <https://www.anxietyuk.org.uk/blog/health-and-other-forms-of-anxiety-and-coronavirus/>

# 緊急支援

如因嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，你可向不同團體尋求協助。請你不要忘記，你無須孤身一人面對難關。

如需緊急支援，請聯絡以下熱線：

緊急熱線：999

撒瑪利亞會24小時熱線（多種語言）：（852）2896 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線（僅廣東話）：（852）2389 2222

生命熱線24小時熱線（僅廣東話）：（852）2382 0000

Open 嘢 24/7 在線情感支援服務（英/中文）：[www.openup.hk](http://www.openup.hk)

更多支援服務可以在這裡找到：<https://www.coolmindshk.com/zh/emergency-hotlines-hk/>

更多非緊急支援服務可以在這裡找到：<https://www.coolmindshk.com/zh/service-directory-hk/>



## 資源

[www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

IG: [@coolminds.hk](https://www.instagram.com/coolminds.hk)

FB: [@coolmindshongkong](https://www.facebook.com/coolmindshongkong)

如需更多有關青少年心理健康的資訊和資源，請到訪我們 Coolminds 的網站。您可以了解更多我們即將為家長，老師和學生舉辦的活動和培訓，並閱讀由香港年輕人撰寫的博客文章和故事。



We're a project by:



## 聯絡我們

有問題嗎？

按此處聯絡我們或電郵至

[hello@coolmindshk.com](mailto:hello@coolmindshk.com)

想了解更多？按此處查看我們的常見問題頁面