

心情如天氣

妳近來的心情像怎樣的天氣？

陰天

光線變暗，天色灰濛濛一片，看不見陽光的照射，也感受不到太陽的熱力，彷彿在不久將來會下出雨來。

有時候，昏暗的天色會通過人的視覺給心理帶來鬱悶的感覺，心情好像被壓抑著，沒有神采和活力。

陰天總給人懶洋洋的感覺。

晴天

看著藍天白雲，心情不期然會被活力感染，變得開朗和精神起來。

有時候，曬曬太陽，透過陽光刺激妳的大腦產生血清素，而較高的血清素會帶來更積極和快樂的情緒。

在日照下動動身體，有助身體甦醒，吸收大自然的能量。

雨天

一朵朵烏雲都藏滿了心事，日積月累，烏雲經不起重量，會轉化成雨水降下。

有時候，壞情緒來襲，低落情緒會讓妳喘不過氣，也許會不自覺流淚，猶如載滿了雨水的烏雲要下雨一樣。

天氣影響心情不只是抽象的感覺，更可能與精神健康息息相關，在醫學上有一種疾病名為「季節性情緒失調」，也叫季節憂鬱症，屬於情緒失調，當碰到壞天氣就出現壞心情。

毒品往往成為情緒起伏時的一個暫時性出口，但卻令人跌入更深的負面情緒的幽谷之中，不能自拔。

陰天

好比平淡如水，
有些人在淡而無味的
生活中會吸食毒品讓
自己有多點刺激。

晴天

好比暢快寫意，
有些人在心情興奮時
會吸食毒品助興，
希望令情緒更高漲。

雨天

好比傷感難過，
有些人在傷心難過的
時候會吸食毒品意圖
減輕痛苦。

雷暴

毒品有如暴風雨，
會破壞妳的人生，
把生活秩序徹底地打亂，
所以在風暴來臨前要準備預防措施，
避免自己陷入危險之中。



姊妹開工時，可能會與毒品擦身而過，
甚至受毒品所困，如果妳不懂得如何應付，
歡迎妳隨時與我們聯絡，尋求支援。

青鳥設有社工評估、輔導及轉介服務，絕對保密！



青鳥毒品支援專線 6203 9656

(星期一至五，09:00-17:00)



青鳥24小時緊急熱線 2770 1002

(22:00-09:00 只提供緊急支援)



AFR027701002



96698108

(星期一至五，09:00-22:00)

青鳥
Action for
REACH OUT



保安局禁毒處

求助／諮詢



186 186



98 186 186



唔take嘢
narcotics.divisionhk



唔take嘢
narcotics.divisionhk