

# 管理我們的精神健康 及 在疫情爆發期間保持身心健康

有關 2019-nCoV 的回應

# 引言

新型冠狀病毒疫情持續，加上社會目前對疫情情況的資訊仍未能完全掌握，對我們的生活造成很多不確定因素。

是次疫情情況對香港人造成很多擔憂及焦慮，尤其是如何保持身心健康。衛生組織建議市民減少社交接觸、減少外出及在家工作以減低我們接觸病毒的機會，但這樣也可能讓我們更容易感到孤獨及被孤立。

因此，在這些時刻除了關注我們的身體健康外，我們也不能忽略自身的精神健康。**因為目前的疫情情況讓我們感到擔憂、困擾及焦慮是人之常情。如果我們能及早辨認和學會照顧自己的精神健康，就能以更健康、更好的狀態去應對目前困境。**

照顧自己及關心其他人的精神健康是我們能力範圍能做的事，而**我們也可以利用不同方式去保護自己及身邊的人的精神健康。**

# 維持身心健康的方法

縱使這些方法未能夠解除疫情的危險，但也能幫助我們在這些時刻管理好自己的身心健康。也許它們沒有辦法完全消除我們的焦慮情緒，但至少在某程度上也能改善我們的感受。

- **嘗試透過分辨及接納自己的情緒以管理焦慮帶來的情緒，而不要逃避它們**
- **維持健康的作息習慣及照顧好自己的身體健康**  
包括足夠睡眠、均衡飲食、定時運動。尤其當大家也正留在家工作、無須工作或上課時，維持健康習慣變得尤其重要。
- **與親友保持聯絡**  
與信任的人傾訴、花一些時間與讓你感到快樂的人相處。但嘗試避免只討論有關疫情及目前情況的話題。
- **嘗試管理面對不確定性時的感受**
  - 嘗試分辨自己能控制和在控制範圍之外的事物。
  - 著手處理一些自己能力範圍內能控制的事情。
- **嘗試進行呼吸訓練及靜觀練習幫自己放鬆**
- **嘗試到出門或戶外走走**  
如果你想避免與其他人接觸，你可以選擇一些較少人的地方或時間外出。
- **保持運動**  
即使你在室內，也請嘗試每日運動身體，因為運動有助改善情緒及減低壓力。保持健康體魄能讓我們變得更強壯，及更有效對抗病毒。

- **保持鍛鍊**
  - 如果你有恆常到健身室操練或上運動課程的習慣，嘗試不要讓與其他人共用空間的恐懼影響自己的運動習慣。大部分健身室也保持良好衛生，並有採取進一步防疫措施，以確保所有人能在清潔及衛生的環境下繼續運動。
  - 鑑於香港目前情況，康樂及文化事務署（LCSD）宣布絕大部分設施及活動將會暫時暫停開放至二月十七日。與此同時，所有康文處轄下的免費陸上設施（包括公園、遊樂場、戶外硬地球場、滑板場、極限運動場、滾軸溜冰場及單車場等），將會維持服務。
  - 如果你對前往健身室或運動工作室感到不安，可以考慮在家中或戶外繼續進行鍛鍊。
- **在日常生活中進行「保持健康五要素（5 ways to wellbeing）」的活動**

包括「給予」、「聯繫」、「運動」、「留意」和「學習」。

運動

留意

聯繫

給予

學習

- **休息一下，遠離新聞**
  - 避免過分緊貼社交媒體與新聞更新
  - 分散自己注意力，讓自己從目前狀況中稍作休息
  - 嘗試將有關的電話應用程式暫時從主頁面移除
  - 暫時關閉有關電話應用程式的推送通知功能
  - 參與其他你所享受的活動

# 在不穩定中管理我們的焦慮

在近日疫情爆發的情況下，我們不免會感到困擾、焦慮和不知所措。當我們擔憂、緊張及害怕——尤其當事情快將發生，或當我們認為事情可能會在未來發生時，我們會感到焦慮。焦慮是我們在面對危險或受到生命威脅時與生俱來的反應，我們可以透過自己的思想、情緒及生理反應中感受焦慮。因此許多人面對疫情爆發情況時感到焦慮也是合理的。

**我們的思想（我們如何理解事物）、情緒和生理反應互相影響。**所以當我們的腦海中充滿一些「災難性」及焦慮的思想，例如是「我沒有辦法在疫情爆發下保障家人安全」等，這些思想會讓我們感到困擾和緊張，從而**造成一些生理影響**：例如是睡眠問題、食慾下降、難以集中、疲倦及無力等。**精神健康的轉變同時會對我們的身體健康造成損害**，讓我們更容易感到身體不適，並更大機會出現季節性流感症狀。

當我們正面對令人困擾的事情及改變，或我們無法控制的情況，而事情的結果可能對我們有重大影響時，大部分人都會感到焦慮。因此，我們要學會留意自己的情緒，和辨認自己或身邊的人在何時變得過度焦慮。

## 一些當我們變得過度焦慮時的跡象

- 留意到自己的思緒被困擾的事情佔據（例如是疫情如何影響我們的生活）
- 對相關事件的新聞或資訊變得敏感
- 難以集中或專注在工作上
- 難以入睡或感到急躁
- 呼吸變得急促、心跳加速
- 無時無刻都在跟進社交媒體或新聞內容

# 社交媒體的角色



令人遺憾的是，因為目前疫情情況，一些社交媒體與傳媒開始流傳令人恐懼的推測與消息，在社會上引起不必要的騷動與恐慌。對一些人而言，2003年沙士疫情的可怕回憶更提高了他們的恐慌感。

有關病毒的「假新聞」及未經證實的資訊在社會中流傳，造成了很多不必要的困擾及擔憂，同時亦損害了人們的精神健康。**也正因精神健康對整體身體健康有重大影響，隨著我們因為這些資訊而感到困擾及緊張時，自己亦因此變得更容易生病。**

## 一些讓自己休息及遠離新聞的小貼士

- **避免過份緊貼**社交媒體及新聞更新。
- 如果想跟進有關資訊，可以允許自己**每日檢查一次可靠的新聞來源**，但請不要超出這個範圍。
- 如果想跟進有關資訊，請**分辨可靠的資料來源**（例如是世界衛生組織及醫療權威），而不要單單依賴社交媒體及新聞流傳的訊息。
- **嘗試投入在其他活動**，例如是工作、與親友聯繫或愛好
- 嘗試將社交媒體及新聞應用程式（尤其是一些譁眾取寵的媒體）從**電話主頁面中移除**，或暫時停用該應用程式
- **關閉應用程式的推送通知功能**

要時刻記住，**焦慮的感染力遠比疫情擴散情況高很多**。雖然醫生及公共衛生權威為情況做出最壞打算，這並不代表事情將會到達最壞地步。**當我們為最壞的情況做好預備時，對目前情況作出最好的期望也是合理的。**

# 被孤立與孤獨感

公共衛生權威就最近情況建議市民減少社交接觸、減少外出及在家工作以減低接觸病毒的機會，但這樣也可能讓我們更容易感到孤獨及被孤立。在社會中，我們大多數人都有維持社交互動及維繫關係的需要。**當我們未能滿足與別人互動的需要時，我們會感受到孤獨。**

**孤獨感與被孤立對精神健康有嚴重的影響。**它有可能導致精神健康問題，包括焦慮與抑鬱。當我們被建議限制社交互動時，**學會儘早辨清這些感受變得尤其重要。**

## 小貼士

對很多人來說，克服孤獨感在於增加與別人的社交互動。雖然我們在這些時刻無法經常外出，但其實仍有其他方法幫助我們克服孤獨感。

- 學會**辨識及接納**自己的孤獨感
- 如果無辦法外出，**嘗試以其他方式與別人聯絡**  
打電話、傳短訊、視像通話或以電郵方式聯絡你的親友，讓你感到更實在，並提醒自己在生活中仍有可以連繫的人。
- **網上交友**
  - 對很多人而言，互聯網是與人連繫及交友的好方法。網上有許多論壇、社交網絡及交友網站讓你能接觸更多有共同興趣的人。有很多長久的關係也是從互聯網中產生，當中不乏僅限於網上聯絡的友誼。
- **到街上散散步、觀察路上的行人**，甚至與鄰居或認識的人打個招呼，也能讓你沒有那麼孤單。如果你想避免與其他人接觸，你可以選擇一些較少人的地方或時間外出。

## • 學會獨處

因為目前的狀況，身邊的人想減少與其他人接觸的機會也是可以理解，但這樣對增加社交互動造成阻礙。正因如此，學會自在地享受獨處時間十分重要。

- 獨處的時間可以讓人有所收獲。獨處讓你能夠盡情享受自己感興趣的任何事情，從烹飪到追劇，無所不能。
- 專注享受活動過程為你帶來的樂趣，讓你明白到其實獨處也是一件好事。
- 如果你經常避免獨處，學習獨處可以是一件困難的事，而且也會讓你面對一些較困難的情緒。但是，在獨處時有時間去反思自己也是個正面的體驗。瑜珈、冥想或寫日記能助你放鬆自己、取代負面思想，並讓你感到內心平靜。

- 如果家中有寵物，與牠們共渡美好時光也能大大減低你的孤獨感。





# 關於Mind HK

Mind Hong Kong (Mind HK) 是一所註冊(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，幫助受精神健康問題困擾的人，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 的使命與信念

- 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。

## 有關新型冠狀病毒的可靠資訊來源

衛生署衛生防護中心: [www.chp.gov.hk/tc/index.html](http://www.chp.gov.hk/tc/index.html)

世界衛生組織 (WHO): [www.who.int/](http://www.who.int/)

如果想了解更多有關孤獨感、保持精神健康及其他有關心理健康主題，請瀏覽我們的 **精神健康 A-Z**：  
[www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/](http://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/)

如果想學習更多有關如何關心身邊人，請瀏覽：  
[zh.howokayareyou.com](http://zh.howokayareyou.com)



如因飽受嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，您可向不同團體尋求協助。請您不要忘記，您無須孤身一人面對難關。

### 如需緊急協助，請聯絡：

- 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（僅提供廣東話服務）：(852) 2389 2222
- 生命熱線24小時熱線（僅提供廣東話服務）：(852) 2382 0000
- 尋找其他危機支援服務：  
[www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/](http://www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/)
- 尋找更多非緊急支援服務：  
[www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory/](http://www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory/)



©2020 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
版權所有

#### 聯絡我們

地址：

Mind HK,  
香灣仔盧押道18號  
海德中心9樓D室

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

電郵：[media@mind.org.hk](mailto:media@mind.org.hk)

電話：3643 0869