

回歸職場：

管理您的精神健康



mindhk

五月 2020

我們現在的處境

過往幾個月可能是不少人的臨界點：仍在維持的新型冠狀病毒疫情及疫情持續帶來的不確定性，為我們的精神健康帶來不少影響。

這次疫情爆發令不少人的日常生活面臨天翻地覆的改變，大受影響：例如工作安排、就業保障、上學、育兒、外出用餐、與朋友和家人相聚、旅遊和運動的更變。此外，源源不絕的新聞和消息亦增加了大家的壓力，尤其在社交媒體上出現不少「假新聞」以及分享未經驗證和煽動情緒的資訊。



隨著香港開始重返工作崗位及漸漸回復新的「正常」，回到以前的時間表及忙碌的生活節奏可能會帶來各種感覺。對於部分人來說，這會是一個可喜的轉變。許多人會渴望儘快恢復他們的工作及久違的日常活動，包括和同事面對面的交流，而不是透過Zoom。恢復正常狀態亦代表著一些企業將的能有經濟財政收益和工作保障。

對於其他人，放寬限制亦可能會引起擔憂和焦慮。一些關鍵的原因可能包括：對健康的擔憂，尤其是要身處在密集的辦公室、寫字樓、會議和乘坐公共交通工具；適應對由較靈活的遙距工作回到較規律的辦公室工作；以及香港快速及忙碌的生活節奏帶來的壓力等。

回復「常」態如何影響我們的精神健

康？**改變**帶來了不確定，而不確定則造成擔憂——這一切都助長了壓力與不安的惡性循環。種種預防措施以及社會狀況皆導致漫長的壓力與擔憂，再加上社交孤立的感覺，對我們的精神健康百害而無一利。

當我們逐漸返回以往的工作模式，對未來改變而感到擔憂或有壓力也是人之常情。始終，改變與過渡衍生了不確定，不安的感覺也會隨之而來。

恢復「常」態的壓力

以下是一些您可能會遇上的常見感覺/情緒：

新冠狀肺炎帶來很多不確定因素，因此大部分人仍然對自己以及家人健康的感到憂慮也是人之常情。重返工作崗位和面對面的社交互動的安全隱憂更加劇了這方面的壓力。

香港人的生活一直非常繁忙以及工作時間長。對於那些在疫情期間放慢了步伐的人，要回到急促的城市節奏以及繁忙時段，可能會令人生畏。對某些人而言，重新開始日常工作甚至代表需要工作更長時間來推動業務發展，以彌補因為疫情而停下的活動。

焦慮
擔憂
顧慮



喜悅 安心



對很多人而言，社區隔離措施意味著我們將會有更多時間被困在室內。這對不少人來說無疑是一個很大的挑戰——尤其是考慮到香港侷促的居住空間，獨居者更甚。理所當然地，這些情況對我們的情緒、人際關係以及整體健康亦會帶來不少影響。

在經歷過數月反常的轉變後，有些人有機會感到煩惱或沮喪，特別是缺乏了他們慣常的活動（例如：工作、上學、社交）。

因此，放寬社區限聚令將會為市民大眾帶來莫大的喜悅和安心，因為這代表市民將能夠再次外出、與朋友同事歡聚、購物、外出用膳等。

基於較高的自由和私隱度，部分人比較喜歡在家工作，並認為這樣的工作模式較以前輕鬆。很多人藉著這次機會有更多的時間留在家中，與家人共聚天倫或發展個人興趣（例如：烹飪）。時間久了，在家工作彷彿變成了新的「標準」——尤其是當大家也習慣了這樣的工作模式。如果對這種感覺不感陌生，可能代表自己正因為回復「常」態而產生有別於社區限聚令所帶來的失落感。

失落 抗拒



回歸職場/改變日常作息

——管理精神健康的小貼士：

無論你有什麼感受，請謹記任何情緒和反應（不論是壓力、擔憂、喜悅、安心或失落）也是正常的。隨著工作限制的轉變，記住放慢腳步，而不要立刻重投庸碌的生活節奏。也要記住好好照顧自己及他人，因為這對所有人而言都是一段艱難的時間。以下有一些的小貼士，幫助你慢慢調整回疫情前的工作模式：

- 1 優先預留時間照顧自我的身體和精神健康
- 2 建立良好的及持之以恆的運動習慣，哪怕只是一個30分鐘的散步或網上健身課程。安全及量力而為便可
- 3 如果自己在過去數個月內發展了新的個人興趣，請不要視回復工作為興趣的結束，嘗試繼續進行你的興趣
- 4 問候及關心你的工作夥伴
- 5 向上司坦承分享自己對於重回工作的感覺或想法
- 6 和工作一樣，不要過量安排與家人和/或朋友的社交活動，因為這樣同樣會令自己感到有壓力和不知所措
- 7 給予自己充足的時間。如工作許可，則彈性安排自己的工作時間，慢慢回到以往的工作生活模式
- 8 循序漸進，給自己充足的時間，慢慢適應以往的生活
- 9 關掉手機的通知提示聲，並減少查閱新聞的次數至每天一至兩次，以免感到過多的壓力



關於Mind HK

Mind Hong Kong (Mind HK) 是一所註冊(S88)慈善機構(g1/16471)，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: <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>
世界衛生組織 (WHO): 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/

疫情期間管理精神健康小貼士:
<https://www.mind.org.hk/zh-hant/coronavirusmentalhealthtips/>

如果想學習更多有關如何關心身邊人，請瀏覽：
zh.howokayareyou.com



如需緊急協助，請聯絡：

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。

- 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/
- 尋找更多非緊急支援服務：
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,
香港灣仔盧押道18號
海德中心9樓D室

www.mind.org.hk

電郵：media@mind.org.hk

電話：3643 0869