

# 在疫情期間 照顧你的精神健康



2022年3月



mindhk

## 你將會在這份資源中找到以下資訊：

- 照顧你的精神健康
- 管理焦慮
- 社交媒體與新聞的角色
- 感到孤單
- 覺得「okay啦」
- 抗疫疲勞



# 照顧你的精神健康

新冠肺炎對香港，以致全球的人都造成很大影響。

- **了解和接受你的情緒與感受。** 面對目前的不穩定以及疫情對我們日常生活的影響，感到不知所措也是人之常情。你不是自己一個。了解自己的感受與情緒，接受其對你日常生活的影響。
- **保持健康規律，照顧你的身體健康。** 獲得足夠睡眠，均衡飲食，如果可以的話嘗試做運動。尤其當你需要在家工作或上學的話，保持健康規律變得尤其重要。
- **與別人聯繫。** 就算只能在網上見面，也盡量安排一些時間與身邊所愛的人聯繫。避免僅聊及有關疫情及目前狀況的話題，問候一下他們的近況，投入當下，享受你們一起共聚的時光。





- **保持活動。**就算你在室內也好，如果可以，嘗試每日郁動身體，運動也能改善你的情緒與減低壓力。[按此](#)了解更多運動對我們的身心健康的影響。
- **學會管理面對不穩的感受。**
  - 嘗試分辨一些在自己的控制範圍以內的事物
  - 列出一些你能夠控制的事情，並採取行動。這可能包括你的每日飲食、生活習慣、工作或學習的時長、每日步數等。
- **嘗試進行呼吸及靜觀練習協助自己放鬆。**
- 在日常生活中進行「**保持健康五要素（5 ways to wellbeing）**」的活動，其中包括「給予」、「聯繫」、「運動」、「留意」和「學習」。

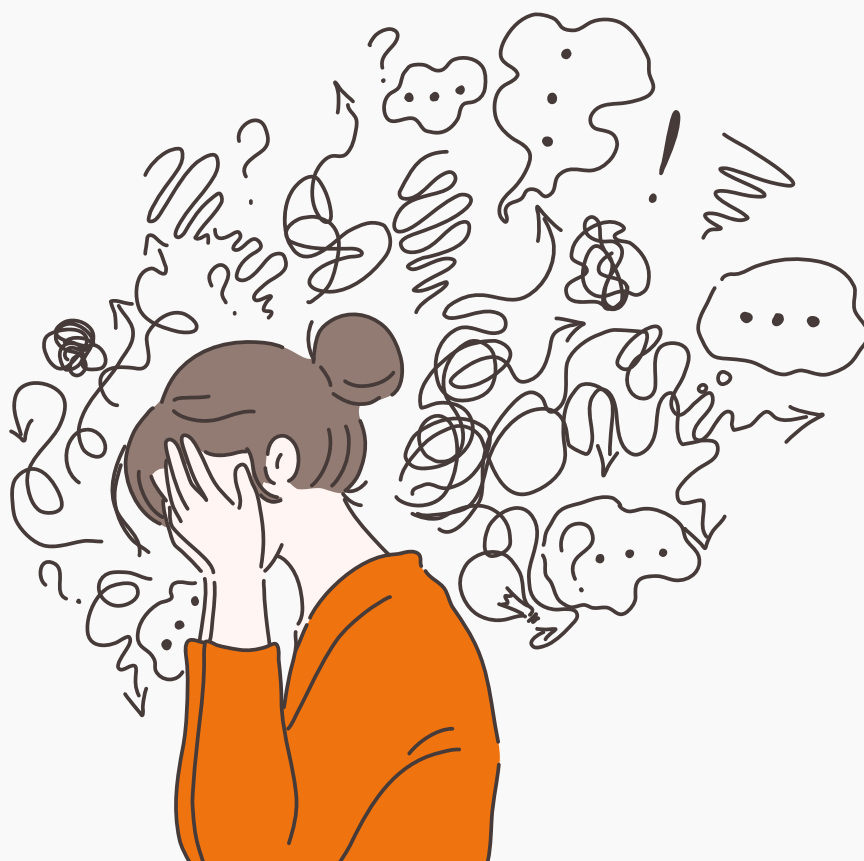


# 管理焦慮

你可能會留意到自己的焦慮感覺慢慢上升。這可能是源自一些外在因素（例如是聽到新聞、知道身邊的親友確診等）或內在因素（感到被困在當前處境）。

## 一些我們可能感到過度焦慮的徵兆：

- 留意到自己的思緒被壓力事件佔據（例如是疫情對我們的生活造成的影響）
- 對有關目前狀況的新聞與資訊變得敏感
- 難以集中在當前的工作
- 難以入睡或感到煩躁不安
- 呼吸急促、心跳加速等其他身體症狀
- 不斷留意社交媒體或新聞動態



如果你留意自己出現這些徵狀，你可以透過以下的方式讓自己快速平靜下來：

- 使用任何方式平復自己的情緒，例如是：
  - 沖熱水涼
  - 聆聽平和音樂
  - 使用應用程式練習引導式冥想
  - 與一些能讓你安心的親友傾訴
- 使用情緒著陸（Grounding）技巧：
  - 慢慢呼吸，並注意自己的呼吸
  - 聆聽身邊的聲音
  - 赤腳走路
  - 用毯子包著自己，感受被包圍的感覺
  - 觸摸身邊的物件，或聞一些濃烈的氣味
  - 專注於你目前感受到的五感。你可以提前預備一些擁有不同觸感或氣味的物品（例如是香水、毯子，或一些平滑的石頭）以備不時之需。
  - 使用著地技巧來將自己的焦點從強烈的情緒中拉回到當下，例如是[拋錨碇泊（Drop Anchor）](#)或許能幫到你。雖然這樣不會讓感覺消失，但它能幫你掌管自己的情緒，直到強烈的感覺過去。請記住，這些感覺會過去的。
- 尋找協助：如果過度焦慮的感覺讓你無所適從，想身邊的朋友或愛人尋找協助，或[瀏覽此列表](#)向現有服務向專業人士求助。

[在此](#)了解更多焦慮。

# 社交媒體與新聞的角色

疫情成為了我們的「日常」，對我們的日常生活造成許多影響，因此我們的社交媒體與新聞也不斷充斥著有關資訊、更新與評論，這樣卻可能會使我們感到更加焦慮。

雖然了解最新指引能有助於我們計劃下一步，然而長期閱讀有關資訊能讓我們感到不知所措與充滿壓力。網上、社交媒體，以及新聞中一些未經證實的資訊與引起恐慌的消息更可能會造成大眾恐慌。長期閱讀有關新聞對我們造成的額外壓力與憂慮更會對我們的精神健康造成負面影響。**我們的精神健康能影響我們的身體健康，因此當在我們閱讀這些新聞而感到有壓力或焦慮時，也可能會讓我們更容易生病。**

## 休息一下，暫時遠離新聞

- 避免過度瀏覽社交媒體與新聞
- 分散自己的注意力，暫時從當前處境中抽離和休息一下
- 嘗試將主要應用程式從主頁面中移走
- 關閉主要應用程式的推送通知功能
- 進行一些自己享受的活動

# 感到孤單

面對著嚴謹的社交限制措施、檢疫和自我隔離、在家工作或學習和限聚令，你的日常社交互動將會大大減少。有些人更可能會感到孤單。作為群體動物，我們都需要社交互動與人際關係來維持生活。當我們無法滿足與人互動的需要時，就會感到孤單。

孤單感對我們的精神健康將會造成很大影響。它可能會導致我們出現焦慮症或抑鬱症等精神健康問題。因此尤其當我們被建議需要限制社交互動時，更需要學會及早分辨這些感受。

## 管理孤單感

其中一個克服孤單感的方法是增加與別人的社交互動。雖然我們無法像平時一樣外出，但我們仍能透過其他方式來達到同樣目的。

- **發揮創意，用不同方式與別人聯繫。** 傳短訊、安排時間打電話或視訊。你也可以一起安排網上活動，例如是同時串流、線上遊戲等。
- **問候親友。** 向身邊的人傳一則短訊問候他們，或問候很久不見的人，也能讓他們知道你的關心，也可以讓他們的一天過得更好——你也可以藉此提醒自己：你對他們也很重要。
- **如果你有寵物，與牠們共度美好時光**也能大大減低你的孤單感。



- **學會獨處。**面對目前處境，身邊的人希望減低社交互動的機會也很正常，但這樣或許能讓你難以增加社交互動。不如趁機會學習如何與自己獨處，享受自己一個人的時光。
  - **安排時間給自己。**預留一段私人時間，不論時間長短，讓自己能在沒有干預的情況下專注於一項活動。在這段時間暫時關掉所有推送通知或減少被別人影響的機會，讓自己完全沈浸在眼前的活動。
  - **獨處能讓你感到滿足。**獨處時間能讓你擁有機會來進行自己享受或有興趣的活動，例如是烹飪、拼拼圖、打機等。全心投入活動，享受它為你帶來的喜悅也是一種正面體驗。
  - **沈澱一下。**學習獨處可能會迫使你面對一些令人不安的感覺，尤其當你不習慣自己一個獨處的時候可能會讓整個過程更困難。但是，獨處能讓你擁有時間去反思和處理當前的狀況對你的生活、思緒與感受的影響。這是一段讓你整理思緒，計劃下一步的有益過程。



# 覺得「okay啦」

疫情影響了我們的未來規劃，儘管目前的處境不停改變，我們有時也會感到長期被困。覺得「過得去」、「Ok 啦」、麻木與空虛，或者覺得停滯不前的感覺可能代表你正處於「萎靡」（Languishing）的狀態。這個概念由社會學家 Corey Keyes 提出，形容一個停滯不前與空虛的狀態——或許你的精神健康狀態並不算很差，但絕對稱不上很好。

感到「萎靡」並不是一個可被診斷的精神健康困擾，但它卻能影響我們的動力與減低我們對事物的興趣，如果並不及時處理可能會增加我們患有精神健康問題的風險。

## 感到萎靡的徵兆

- 難以言明自己的情緒與感受
- 覺得停滯不前與被困
- 感到空虛、麻木
- 無感
- 不覺得自己處於良好的精神健康狀態
- 失去動力與盼望
- 難以集中與失去工作效率
- 感到被動



## 對抗「萎靡」狀態

雖然這裡並沒有一套對抗萎靡狀態的規則與建議，但你可以透過以下方式來開始探索對抗「萎靡」狀態的方式。

- **接受你的情緒。** 接受自己的感覺不會讓感覺消失，但它讓你標記自己的感覺，並採取行動面對自己的情緒。
- **慶祝每道微小。** 達成目標能改善我們的自我掌控感（sense of mastery）與自我效能感（self-efficacy），讓我們能抵抗在萎靡狀態下感到停滯不前與被困的感覺。
- **日行一善。** 再微小的善舉也很重要。你能透過留意別人的需要，伸出援手，藉此鞏固你們之間的連結。日行一善更能提醒你：無論是多麼微小的事，也有人會在意，因此你對別人也很重要。
- **與別人傾訴你的感受。** 與你信任的人傾訴你的感受能讓你重新審視自己的觀點與角度和整理自己的思緒。與別人進行情感上的連結更能鞏固你們之間的關係，培養一個充滿關懷與支持的關係，在這段困難的時間尤其重要。
- **抽時間進行讓自己感到喜悅的活動。** 任何活動，無論複雜與否也可以。花時間進行自己享受的活動和專注於過程預期為你帶來的感受，能讓你對抗感到麻木與無感的感覺。



## 抗疫疲勞

世界衛生組織（2020）將抗疫疲勞定義為「隨著時間開始逐漸失去遵循建議防疫措施的动力，並受到情緒、經驗和認知的影響」。它是我們面對著目前似乎了無止境的嚴謹措施與安排的預期和自然反應。你可以視之為面對著長期抗疫的過勞或長期壓力反應，尤其當這些防疫措施影響著我們日常生活中的所有層面。

在我們的網站了解更多如何對抗抗疫疲勞：

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/covid-19/pandemic-fatigue/>

# 關於 Mind HK

Mind HK 為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，並於 2017 年成立。我們希望確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。我們透過網上資源、培訓以及外展活動與計劃等工作來提高大眾對精神健康的認識及消除有關污名，達到全民精神健康的目標。透過合作研究，我們希望讓香港成為公共精神健康界內的全球領袖及地區典範。瀏覽 [www.mind.org.hk/zh-hant/](http://www.mind.org.hk/zh-hant/) 了解更多 Mind HK 的工作、使命與願景。

## 有用資源

如想了解更多其他精神健康主題，請瀏覽我們的精神健康 A-Z：

[mind.org.hk/mental-health-a-to-z/](http://mind.org.hk/mental-health-a-to-z/)

### COVID-19 資源：

- [疫情精神健康小貼士](#)
- [強制檢疫貼士](#)
- [疫情疲勞](#)
- [COVID-19 自助手冊](#)

如你正處於緊急或危機處境，請致電 999 或前往最近的急診室。

### 更多緊急本地支援：

[mind.org.hk/find-help-now](http://mind.org.hk/find-help-now)

### 更多非緊急本地支援：

[mind.org.hk/community-directory/](http://mind.org.hk/community-directory/)

### 在香港尋求協助：

[mind.org.hk/getting-help/](http://mind.org.hk/getting-help/)



©2022 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
全權擁有

### 聯絡我們

地址：  
香港灣仔盧押道18號  
海德中心18樓B室

[www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)  
電郵：[hello@mind.org.hk](mailto:hello@mind.org.hk)  
電話：3643 0869

