



# 抗疫疲勞

2022年2月

# 什麼是抗疫疲勞？

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。

## 什麼導致抗疫疲勞？

圍繞疫情的不確定性、不停改變的措施與安排，和貌似永無止境的感染個案都使我們感到疲憊和力竭。對目前發生的事情感到疲倦和產生不同情緒是人之常情：面對著社交距離措施、計劃和聚會被取消、二十四小時不斷更新的新聞，和對病毒的恐懼都是可能讓我們感到壓力倍增。

被困在長期保持戴口罩的規律能讓我們感到無所適從。**但無論你有什麼感受都好，你的情緒都是真實的。**努力遵從防疫指引和措施需要大量自制力與精力，但這也會對我們的身心靈健康造成負擔，讓我們感到疲累。

# 抗疫疲勞有什麼徵狀？

我們可能留意到不同抗疫疲勞的徵狀。有時我們可能很快知道自己感到壓力，然而有時我們卻會不自覺而繼續工作。壓力將會影響我們的情緒與身體反應，甚至是行為。以下是一些可能代表你正經歷抗疫疲勞的徵狀：

- 工作/學習效率降低和較難集中
- 焦慮和警惕程度提高
- 不遵從抗疫安排和措施，如洗手、戴口罩與限聚措施
- 不想再聽見任何關於疫情的事情
- 缺乏動力

## 你可能會感到...

- 焦躁與不耐煩
- 對當前形勢無感
- 就算獲得足夠睡眠仍然疲憊
- 沮喪和孤立無援
- 身心俱疲，對未來感到絕望

**注意：**這些只是出現抗疫疲勞徵狀的幾個例子；然而，並不是每個人都會出現上述所有徵狀，有些人可能經歷較輕微的徵狀。如果你認為抗疫疲勞的徵狀對你的生活造成影響，或讓你感到困擾，你可以考慮尋找專業協助：[mind.org.hk/zh-hant/getting-help/](https://mind.org.hk/zh-hant/getting-help/)

# 抗疫疲勞如何影響 我們的精神健康？

雖然抗疫疲勞本身並不是一個能被診斷的精神健康問題，但它卻會嚴重影響你的精神健康狀態。抗疫時如果持續處於倦怠或壓力狀態而不加以管理，就可能導致精神健康問題，或讓目前徵狀惡化。一些未能及時處理抗疫疲勞徵狀的人可能會發現自己較難調節自己的情緒和難以應對日常壓力。

## 我們可以做些什麼 來應對和預防抗疫疲勞？

我們需要在徵狀惡化之前及早應對。如果你發現自己出現任何抗疫疲勞的徵狀，你可以嘗試以下的方式來對抗抗疫疲勞：

- **分辨與體諒你的情緒與感受。** 出現這些情緒是人之常情——當我們長期處於壓力之下時，這是一種自然反應。但你並不孤單。認識你的感受和情緒，理解它們對你的日常生活的影響。
- **暫時從疫情中休息一下。** 如果你對疫情感到沮喪、不知所措和有壓力，請你暫時休息一下，例如是暫時遠離社交媒體。你亦可分散自己的注意力，進行一些令你感到快樂和愉悅的活動。

- **保持惻隱之心。** 現在我們每人正面對前所未有的處境。我們可能會發現自己缺乏耐性，變得焦躁。遇上令人不安的情況，我們甚至可能會向身邊的人發脾氣。如果遇上這樣的情況，你可以先向對方道歉，讓對方知道你是因為現況而感到沮喪，而不是故意針對他們。我們都可以做多一步，更有耐性對待身邊的人。無論是對點頭之交甚或是陌生人——尤其在這段困難的時刻，我們都需要多一點惻隱之心。
- **保持希望。** 雖然前面仍是漫漫長路，只要我們做好最壞的打算，我們仍可以期盼會出現最好的結果。總會有完結的一天的。接受自己無法控制的事情，並專注於自己可以做的事來處理自己的憂慮和擔心。
- **我們一起面對。** 疫情中的曙光是不論我們的角色與身分也好，我們也在互相支援。感謝自己（和身邊的人）在這段艱難而不斷變化的旅程中仍然堅持努力咬緊牙關，對抗疫境。
- **使用我們的 COVID-19 自助手冊了解更多自己目前的狀況與照顧自己的情緒：** [www.mind.org.hk/zh-hant/covid-19-self-help-guide/](http://www.mind.org.hk/zh-hant/covid-19-self-help-guide/)



# 照顧你的健康

照顧你的健康有助於減少壓力造成的影響，培養你的抗逆力。抗逆力是我們在面對逆境時反彈和適應的能力——以下這些是我們能夠學習和達到的事情。

- **保持健康的生活習慣，照顧好自己的身體健康。** 保持足夠的睡眠、均衡飲食、保持運動。尤其如果你需要在家工作，你更需要維持一段健康的生活規律。
- **保持郁動。** 即使你在室內，也盡量每天活動身體，避免久坐。因為運動有助於改善你的情緒和降低壓力。了解更多關於運動對我們的身心健康的好處：[www.moveithk.com/health-benefits](http://www.moveithk.com/health-benefits)
- **進行呼吸運動和伸展來放鬆自己。** 網上有一些影片和應用程式能引導你進行呼吸練習及正確地伸展自己的肌肉，或者進行一節網上瑜珈！
- **與他人聯繫。** 花時間與身邊的人聯繫——即使只是網上見面。關心與問候他們，並全心投入於你們相處的美好時間。尤其當我們正面對著龐大的壓力時，擁有一個支持網絡對保護我們的精神健康至關重要——在這段關鍵時期，我們更需要提醒自己不是獨自面對逆境的。





# 作為朋友和家人能如何支持經歷抗疫疲勞的人？

雖然有許多事情我們無法控制，但是我們也可以透過做其他自己能力以內的事來支持身邊正面對抗疫疲勞的人：

- **定期與身邊的親友聯繫。**主動問候他們，不管是一次短聚或者是一通電話。他們將能夠從你們的相處時間中感受到你的關心和誠意。
- **幫助他們分辨他們的壓力來源。**有時候，他們可能未必意識到自己出現一些壓力徵狀，和抗疫疲勞的跡象。你可以告訴他們你觀察到的困擾徵狀，與他們討論對方正面對的一些潛在壓力或管理它們的方法。
- **保持開放的態度。**每個人對事物也會有不同體驗，對他們而言這些感受是真實的。抱著開明的思想、不加批判的態度與同理心聆聽他們。有時成為他們的聆聽者已經能幫他們許多。

- **肯定和安撫他們的情緒。**即使感覺不好也可以的。讓他們知道你會在對方身邊支持，讓他們不用獨自面對。
- **信任和尊重他們。**有時我們急於為他們解決問題，希望可以緩解他們的情緒。用意雖好，但有時我們處理事情的方式未必適合對方。提醒自己——他們有權為自己的經歷與決定負責，尊重他們的選擇。
- **向身邊的人表達感恩。**不時提醒訴對方，他們對你有多麼重要。很多時候，簡單一句「你點啊？」或「我好慶幸自己嘅生命之中有你嘅存在」，足以讓對方感受到你的關懷與重視。



## 我們可以做什麼

我們要意識到自己的局限和無法控制的事情，並專注於進行自己能力所及的事。你可以來減低接觸病毒和影響所愛的人的機會。了解疫情會如何影響自己和身邊的人和不同的保護措施來盡量減低接觸病毒的機會能提高我們的自我效能感：我們在面對特定危機（如目前的疫情）下對保護自己的能力的信念。提高我們的自我效能感是應對抗疫疲勞的好方法，它能激勵我們繼續應對疫情為我們帶來的挑戰，也是保護我們的精神健康的重要關鍵。

記得照顧好自己。記住：身體健康與精神健康同樣重要。在面對前方挑戰的同時，也要預留額外時間照顧好你的整體健康。



# 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

