



處理新型冠狀病毒—心理篇

1. 現況

- a. 新型冠狀病毒事件發展至今，大家都明白我們是**面對著一個危機**，在面對危機的時候，我們會很**自然地感覺到焦慮**，甚至恐懼。
- b. 但是同時我們也要看得到社會不同層面已經對危機作出處理，亦開始有許多**有用的措施、建議和指引**，**協助大家渡過這危機**。
- c. 今次的危機源自新型冠狀病毒造成的新型肺炎和呼吸道傳染病，所以大家都要**注意和遵守**由衛生署衛生防護中心發出的**醫學指引**，這是正確處理的第一步。
- d. 除了從醫學角度去應付危機之外，時至今天，影響我們的，已不只是身體或者病毒的問題，還有我們的感覺好像越來越沉重，因這個危機為我們帶來了**心理壓力和情緒困擾**。
- e. 隨著危機的發展，醫學界正進行不少研究，讓我們更了解新型冠狀病毒的屬性、傳染途徑，治療方法及成效。在增加對此病毒的認識和掌握以外，我們必須**同時照料好自己的情緒健康**，因為即使醫學上對新型冠狀病毒的控制和治療有甚麼突破和進展，個人的負面情緒都可能令我們的抗疫工作事倍功半。

2. 身體抵抗力和壓力的關係

- a. 大家要明白，除了實在的預防措施和治療之外，我們的**心態和意志是幫助我們抵抗頑疾的一條最堅固防線**。
- b. 在危機之中，因著我們覺得失去控制，面對太多未知之數，或是遇上一些從未遇過的經歷，我們都會感到焦慮；這實屬人之常情。正如其他的壓力反應一樣，**適度的焦慮對我們有正面作用**。它能令我們提高警覺，並給我們動力去處理危機。但是，當這些焦慮或其他的壓力反應加劇，譬如由焦慮變成惶恐，便會倒過來削弱了我們的**抵抗力和處理困難的能力**。這時，**越過分擔心的人，反而越易得病**。
- c. 所以要記著：**身心安泰** — 當我們心安的時候，我們的身體便會發揮最強的抵抗力。要預防病症，除有賴外在的預防措施外，也要靠「心力」。

3. 心理策略 - 「心力」

- a. **基本策略**：

- i. 接納政府機構如衛生署衛生防護中心發出的指引，**首先要**把基本的防禦措施做好，這是令自己心安的第一步。
 - ii. 有些人會因為缺乏適當的危機感，令他們抗拒遵從這些指引。他們應該考慮受影響的不單只是他個人，不遵守指引可能會禍及他人。另外，有些人會因擔心他人的反應，而不好意思遵守指引。他們應該明白，如果只是害怕別人的議論而不去做自己也想做的預防措施，到頭來受苦的只會是自己。
- b. **個人照顧：**
- i. **要對自己好**，令自己覺得好過。盡量維持平常的起居飲食習慣，並爭取充足的休息，適當的運動和消閒，不要過勞。這除了能保持身體健康，也能保持生活的穩定性。(危機的特點是令人感到混亂。想對症下藥，就是要避免被打亂陣腳，保持有條理的生活方式及處事程序，這有助提升個人安穩的感覺。)
- c. **處理焦慮：**
- i. **減少新訊息帶來的心理負擔**，調節每天接收有關訊息的時間少於兩小時。在睡前也不宜過分專注有關的消息。當危機出現的時候，往往是「信息與謠言齊飛」，要慎重選擇去信任有權威性的機構、媒體或網路平台所發放的資訊，因為只有它們才會真正為其所發放的資訊負責。**不要接收太多消息而令自己心亂。**
 - ii. 和家人一起商量，**訂立應變計劃**，讓他人和自己都知道你是仍然可以控制自己的生活的。對孩子來說，能夠感覺父母仍在控制大局，有助增加他們的安全感。此外，有了共識和默契，大家就更安心和有默契地去應變。(例如：萬一家人得了病怎辦？學校停課下孩子的安排？)
 - iii. **按個人的經驗**和需要做各式各樣的鬆弛運動。要定時和恒常地做。各師各法，回想並嘗試過往或一向能有效鬆弛自己的方法(如太極、音樂、閱讀、運動、繪畫、祈禱和諗經等)。
- d. **正面思維**
- i. **不要只往壞處看**。不宜只留意壞事，看不到好事。在每日的資訊中，除了負面消息外，其實還有不少正面資訊的。我們可以留意並根據事實和數據，判定自己的擔憂是否合比例。(例如：新型冠狀病毒的發病率，死亡率、治癒率、醫療方法的發展、新的藥物等。)
 - ii. 以**合理的態度**看待事情(例如：有許多人染病了，但事實上沒有受影響的人更多)，並嘗試以**更廣闊的角度**去了解問題的影響。問題會帶來短暫的影響，但**長遠而言事情最終將能改善及成為過去**。

- iii. 此外，思考過去如何成功面對艱難日子，重新肯定個人的應變和抗逆能力。
- iv. 覺察當下的美好事物，如安全的家居環境、親朋的良好關係、熱衷的愛好、有意義的個人目標等，並保持對前景的盼望。縱有潛在危機，與其整天憂慮不斷，不如選擇以正面、平靜的態度繼續生活。

e. 社交支援

- i. 信任別人及自己，與家人及親朋保持聯繫，互相支援及分享感受。
- ii. 有需要的話，接納別人的幫助，欣賞別人的支持。
- iii. 有機會的話，去協助別人，發揮互助守望精神。
- iv. 維持人與人之間的聯繫，是提升抗逆力的一個很好方法。

（註：每個人面對危機時的體驗都不同，所以要有彈性地理解和應用上述的處理方法，按個人需要及情況去決定哪些是適合你的策略。）

4. 尋求協助

安心，即是減壓。所有令你心安的事，都宜多做，例如帶口罩、洗手、注意個人衛生等。但要留意，理智地按自己的需要去做；不要盲目，亦不要矯枉過正。中國人的智慧在於明白「中庸」之道，即凡事要避免極端。簡而言之，便是不論採用甚麼方法去預防疾病，都不宜過度，不應讓這些方法嚴重影響個人日常生活。例如，適當地減少到人多擠逼的地方是安心，但若無論身在何方也感惶恐，便是心亂；不斷洗手以致無法工作，也是心亂。

- 5. 若果我們做了各樣幫自己的方法之後，仍然覺得很困擾，甚至到了一個不能自控的地步，便應考慮「外援」，尋求專業人士的協助。

6. 結語

「心定」縱使不會令我們百病不侵，但一定能提高我們的抵抗力和處理問題的能力。所以，好好處理我們的情緒，以健康的心態，沉著應戰，我們會更快戰勝新型冠狀病毒！