

防疫心理健康

新冠肺炎疫情開始至今，在疫情漸趨穩定，但一波又一波的疫情竟再出現，很多人會因此而感到抗疫疲累和不安……

近日以來，你有否感到焦慮、情緒鬱悶、失去動力、憂慮自己的健康或擔心工作和經濟受到影響？又因社交距離和限聚令而需長期留在家中，但卻不知如何打發時間？想外出散散心但又害怕會受到感染？因與家人長時間相處而產生較多磨擦？因減少社交接觸和難與朋友見面相聚而感到孤單和無法抒發情緒等？

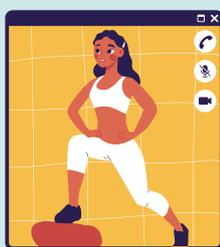
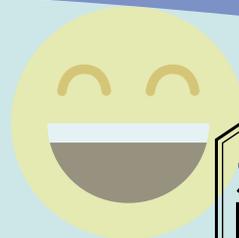


留在家中的消閒小貼士

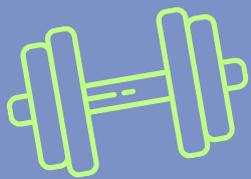


Do's

- ✓ 在家中可以盡量編訂一個時間表
- ✓ 每天在家中起床後換了睡衣, 安排一天的活動
- ✓ 和家人或朋友分享一些正面的情緒或以往開心的經歷, 讓自己有一些時間去回顧生活的其他部份
- ✓ 做一些有趣的活動, 幽默的交談
- ✓ 如果在家中工作可以設定一個特別位置, 工作的地方讓你可以專心工作和生活分開
- ✓ 可以在網上找尋一些家居運動, 保持身心健康



照顧好自己的小貼士



Do's

- ✓ 盡量維持自己喜愛的活動或興趣, 有創意地思考有沒有方法可以改變模式在家中進行
- ✓ 保持均衡飲食, 選擇健康的食物
- ✓ 培養良好的睡眠習慣
- ✓ 避免吸煙飲酒或濫藥去處理壓力
- ✓ 鬆弛練習, 給你身體一個時間平靜下來
- ✓ 培育小興趣
- ✓ 呼吸新鮮空氣



和家人及朋友保持聯繫



- 嘗試有創意地用網上的方法例如視像會議, 和家人或朋友舉行視像食物聚會, 短訊, 電郵, 電話
- 保持社交距離 ≠ 將自己封閉
- 保持個人衛生, 手部衛生, 保持社交距離, 亦可以在減低風險的情況下保持和他們的聯繫
- 做好防疫措施和別人交談
- 亦可以和同路人保持聯繫互相支持
- 有時和家人可能長期在家中會產生一些磨擦, 以尊重的態度去溝通, 表達一下自己的感受亦聆聽對方的感受, 讓大家有機會可以表達想法和情緒, 可以藉此增進感情



疫情下保持心理健康和減少無助感:



- 如果看新聞會令你長期持續擔心狀態或者引起不安, 你可以嘗試減少看電視的時間或關於疫情的新聞, 限制自己接收關於疫情的資訊
- 在疫情下, 擔心自己的健康會否受感染是非常正常的想法, 但有沒有因為現在的情況帶來正面的影響
 - 例如 增加與和家人相處的時間,和兒女互動時間, 增加親子活動
- 以往因為工作或其他事太忙, 而沒有機會或時間去做的小興趣或活動



如何處理關於疫情下對健康的焦慮

NEVER
Give
UP

- 當我們遇到壓力的時候,很容易會想到最壞的結果,但事實或實況可能並非如此或沒有比想像中這麼壞,

你可以問自己:

“我有沒有想像到最壞,但其實我不知道結果會怎樣?”
“以往我做最壞的打算,有多少事情如我所料?”

- 給自己加油打氣,想一想我有什麼做得好呢?
- 最近有沒有正面或美好的事情發生了呢
- 我有做好防疫方面的工作嗎?
 - 例如 洗手,避免接觸眼睛,鼻和口,保持社交距離



AVOID!



- 雖然疫情嚴峻,但我有努力好好照顧自己的健康,和自己說一聲:“你做得好好呢?”
繼續好好照顧自己,盡量保持有限度的正常的生活”

我們沒辦法控制疫情的發生,但我們可以選擇在疫情下選擇自己可以掌控的事,可盡量減低風險或感染的同時,可以有限度地過正常的生活或發展一些以往沒有機會做的事情,由現在做起!

如果感到困擾或需要協助歡迎你聯絡中心,我們會為你提供幫助

編寫: 陳懿怡 (臨床心理學家)
部份資料來源: 澳洲心理學會