



新肺炎大流行： 冠炎 1人1講

COVID-19: IN and OUT

照顧隔離情緒

作者：Dick

抗逆百日，除了病患為大家帶來的恐慌；另一個很常正現的情緒就是孤單。回想早些日子每天從電視新聞看到新冠肺炎的確診數字持續上升；電話上的大小群組則來來回回著訂購口罩的資訊；不需要回辦公室工作，在家處理工作的事情。因為食肆、公共空間有人流限制，人與人之間也盡量減少接觸，於是很多我們習以為常的社交聚會一下子都沒有了。人類習慣於群居生活，透過人與人之間的相處和溝通，我們可以活出生活的意義；相反，若我們長時間被困在一個空間之內，缺乏與外界接觸，便容易出現不同程度的情緒困擾，例如對事物缺乏感覺、自信心低落、煩躁等。於2013年，學者Sprang以及Silman進行了一項有關因疫症接受隔離的家長和孩童出現創傷後壓力(PTSD)的研究。當中指出被隔離組兒童的PTSD症狀指數為未被隔離組的四倍。可見隔離生活的確會對我們的心理造成實際的影響，而問題亦不容忽視。

疫情期間，曾經有一位在學青年說自己雖然每天用網上會議軟件上課，但因為缺乏與同學及老師實體的交流，開始常常懷疑自己的能力，擔心自己的進度不及其他同學；腦中也不時出現其他同學在家每分每刻努力溫習的情境，對他造成很大的壓力和焦慮。而有一些家長亦因為長時間的和子女相處造成壓力，將彼此的缺點

放大，亦缺乏耐性去欣賞大家的優點和付出。不少家長疲於奔命去填補小朋友的在家時間；同時也要應付在家工作，就好像同一時間擔任兩份的全職功課。有些家長向老師「求救」說：「希望可以快點復課吧！我寧願可以每天二十四小時關在辦公室工作了！」

我們都經常想像香港是一個急速的城市，習慣以一種快速、跳躍的方法安排自己的生活。習慣將自己的時間填得滿滿。習慣了的一種生活方式。面對生活的轉變當然會很多不適應、疑問、不安。造成問題未必是生活方式的本身，而是出於我們對此轉變的不適。對以往的質疑、對今天的不安、對未來的迷失。這時我們更應該聆聽自己內心的需要，明白自己的情緒。雖然疫情期間會對我們的生活日常造成影響，但也可以盡量維持自己的生活節奏，定下屬於自己的日常時間表。根據自己的需要，保持社交、運動、娛樂、學習、休息等的時間安排。減少過份被疫情的消息影響自己的生活及作息。同時均衡的生活安排亦助提升個人健康。

我們在將來都可能要在「新常態」之下生活，希望我們每一個香港人繼續發揮互相的精神。除了做好公共衛生外，也可以好好照顧身邊人的精緒健康，多些問候和關懷，即使隔離，但我們仍然守在大家的「隔離」。

~完~