

回復「正常」？

2022年5月

事過境遷

持續的新冠疫情對我們的生活造成重大的影響。我們在 2022 年初的研究指出，超過 55% 受訪者表示因最新一波的疫情而導致其精神健康狀況欠佳。第五波疫情的防疫限制改變了我們日常生活的節奏：限制措施、遙距工作或學習安排及社交距離大幅收緊亦限制了我們的生活。隨著活在限制下的日子越來越久，我們已慢慢適應了有別以往的生活方式。當與社交限制「共存」已變成常態時，放寬社交限制反而又變成另一種改變。

隨著社交距離措施開始放寬，香港又再次回到一個繁忙而急促的城市。對一些人來說，放寬限制代表興奮和希望——對社交活動的限制減少，同時生活亦將會重回正軌。有些人可能會因為改變意味著自己需要重新面對各種日常和社交活動而感到擔憂。

在這段時間中，不同的人會因為各種原因而出現不同情緒，這也是人之常情。無論你是因為社交限制放寬而感到放鬆、感到焦慮，或抗拒，這些反應也是正常的，你也絕不是自己一個出現這些感覺。以下總結了一些人們在限制放寬、社會再次重拾節奏時，可能會出現的常見情緒反應。

喜悅與釋懷



對一些人而言，放寬限制是一個喜聞樂見的轉變。很多人都急不及待希望重拾因為疫情爆發而無法進行的活動。對他們來說，回復「正常」和能夠重拾過往的習慣與規律能為他們帶來希望與興奮。同時，再次開放也可能紓緩了一些人的經濟狀況，亦讓人得到就業保障。

有些人可能會因為社會限制放寬而感到憂傷，尤其是當他們已經適應了限制下的工作和生活。他們可能樂於自己在疫情期間發掘的興趣與喜好，因此回到「正常」生活反而對他們而言反而是另一種「失去」：失去他們已經調節好的生活。

憂傷與抗拒



焦慮與擔憂



然而，社交限制放寬也可能令人感到擔憂和忐忑不安。他們可能會擔心自己的健康狀況，和擔心感染新冠肺炎的風險，尤其當自己身處在人多擠迫的辦公室、公共交通工具時，學生則可能擔心復課後容易互相傳染；他們亦可能會對需要重新適應工作或學習時間表感到陌生，繼而感到焦慮。另外，有些人也會因為需要再次回到香港的急速而繁忙的生活步伐，尤其當他們在疫情開始前已經為此感到有壓力時，重拾這種感覺可能會讓他們感到擔憂。對他們來說，他們可能會因為防疫限制而有所舒緩，然而，當他們知道將要再次回到過往的生活時，便可能會感到害怕。此外，部分人亦可能因日後收緊和放寬限制的不確定性而感到擔憂。

「轉變」如何影響我們的精神健康？

人類的適應能力很強，即使面對難以預測和混亂的情況，我們總能尋找不同方法去適應和應對不同處境。我們在改變帶來的壓力下積極尋找安穩與控制感。然而，任何的轉變都會涉及不確定性，這卻是人類最討厭的景況。缺乏確定性使人感到不安和擔憂，並陷入壓力和焦慮的惡性循環之中。我們的思想會假定最壞的狀況，藉此留意各種潛在的危險，這樣可能會影響我們對轉變的觀感，以及其對我們及身邊的人的影響。

重拾「正常」的生活習慣絕非易事，尤其當我們已經適應了限制下的「新常態」。當我們重新回到限制放寬下的生活時，便不期然會對眼前的轉變感到擔憂、壓力或焦慮。過渡期和轉變能牽涉不確定性，自然令人感到不安。

應對轉變

無論你對這些轉變有何感受，最重要的是提醒自己出現這些感受或反應也是人之常情。不要強迫自己一定要感到某種情緒或有某種反應，因為你的反應取決於你自己面對的處境，而每個人的處境也不同。無論你對回復「正常」有什麼感覺也好，嘗試理解自己正經歷的感受對我們應對目前處境也很有幫助。

你可以嘗試用以下的問題來反思自己的情緒：

- 限制的改變對你造成甚麼影響？例如是生活、工作、學習、人際關係、家頭細務，或照顧自己等方面
- 對於社會回到軌道時，你有什麼感受？
- 這些感受令你想做些什麼呢？



隨著防疫限制改變，嘗試放慢自己的步伐，不要一下子要求自己迅速回到疫情前的生活。花一點時間來想像你需要些什麼來照顧自己和身邊的人。以下一些小貼士能幫助你渡過這段轉變期：

- **放慢步伐。**適應轉變和重新調整自己的步伐都需要時間。假如你對出席聚會與活動感到不安，下次再參加也未嘗不可。另外，嘗試避免進行一些沒有幫助的行為（如漫不經心地瀏覽社交媒體和新聞），並嘗試逐步引入一些有益的行為，慢慢地讓自己能夠逐步找回生活中一些對自己重要的事。
- **根據你的能力和舒適程度來計劃社交活動。**經過連月的限聚令後，你可能會急不及待地安排各種活動與親友見面，找回彼此間失去的時間。然而，習慣了在限制下的生活，你可能會發現自己在參與社交活動時比過往更感壓力，甚至不知所措。慢慢來，並思考一下自己在身體和精神上有沒有足夠的力量去參與這些活動。
- **衡量利弊。**衡量一下返回以往生活對自己可能造成的好處與壞處。請記住，你的腦袋可能會小心翼翼地衡量所有風險來避免你進行任何可能會造成風險的事情——因為這是它的工作！因此，我們偶爾也需要踏出稍微自己的舒適圈以照顧自己的身心健康。



- 當你需要參與一些自己許久未進行的活動前，預先準備好「情緒急救工具箱」。當你開始重新投入一些久未參與的活動時，預先計劃一些方法來應對任何難受的想法和感受，例如是進行靜觀、呼吸練習，還是加倍留意及紀錄你的想法。這有助你在安心進行一些對自己身心健康很重要的活動時減低自己的迴避行為。

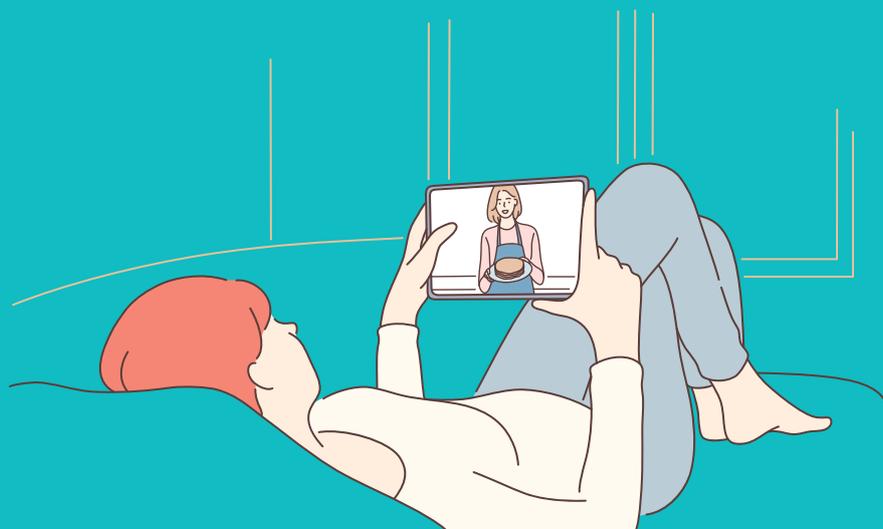


Headspace
[App Store](#) | [Google Play](#)



Newlife.330
[App Store](#) | [Google Play](#)

- 繼續花時間進行一些疫情期間有益身心的愛好或興趣。即使在限制放寬後，你也可以繼續進行一些在限制期間培養的愛好與興趣。無論是編織、在家運動還是看 Netflix，如果它們讓你感覺更好，你當然可以繼續抽時間繼續進行這些活動。尤其是如果你對限制放寬感到不知所措時，進行一些自己感到熟悉而愉悅的活動能让你感到安心。放寬限制不代表你需要放棄自己在這段期間發掘到的新喜好與興趣——它們仍然可以為你帶來愉悅、成就感，和掌控感。





優先照顧自己

繼續進行一些助你保持身心健康的活動。每個人的習慣可能不盡相同，其中可能包括：健康飲食、恆常運動，和獲得充足睡眠。這些活動對你的身心健康皆有無限益處。

你也可以考慮慢慢重拾一些因疫情而無法做到，但過往曾讓你感到快樂的習慣，例如是游泳、觀賞體育賽事，或者前往戲院看電影。恆常進行一些善待自己的行為能改善我們的身心健康，而且更可以裝備自己，讓自己有能力面對將來的各種壓力處境。

請在[這裏](#)了解更多其他照顧自己精神健康的方法。

靈活應變

尤其當我們在面對許多不確定性時，靈活應變就變得更加重要。我們喜歡可預見的事情與安穩，正因此我們更難承受不穩定性對我們造成的壓力。學會更靈活地應對改變能改善我們的抗逆力，亦讓我們更有能力面對生活上的轉變。

靈活地面對不同處境讓我們更有能力處理壓力和挑戰；保持靈活的心態已改善我們的自我效能感，讓我們能更有效地覺察和了解自己和自身價值觀。



如果你想培養自己靈活應變的能力，
以下的小貼士可能可以幫到你：



- 做好準備迎接新的想法。面對新方式與改變時，我們難免會感到擔憂。當你留意到自己感到抗拒時，嘗試看看自己有沒有保持開放態度的空間，鼓勵自己嘗試接納新事物與觀點。這樣能讓我們觀看到更多可能性，和培養自己克服挑戰的能力。
- 發揮創意，應用過往知識來處理當下處境。你可以參考過往經驗（例如書籍、遊戲、節目、過往經歷等）中所得的思考框架與想法來應用至目前處境。有時候這些知識與經驗可能對你目前面對的處境有所幫助。
- 停一停，提醒自己擁有的長處和成就。當我們處處碰壁時，難免會感到氣餒，甚至對未來感到絕望。當你發現自己感到被困、停滯時，停一停，提醒自己回望從開始到現在所付出的努力，和克服過的難關。疫情為所有人帶來了巨大的轉變和不確定性，你也不例外。記住，社會一定會有幫到你的資源。

- 了解他人的故事。從別人的經驗中學習也是一個可讓自己學習面對新處境的途徑之一。你可能會發現在與他人分享彼此的經驗可以協助自己找到面對難關的新出路。尤其當他們需要面對自身困境時，聆聽別人如何克服自身困境更能啟發自己。

聆聽 Mind HK 大使的個人心路旅程。他們是一些曾經經歷精神健康困擾並已復元的人士。這能了解更多他們在旅程中照顧自己的精神健康的方法，和他們人生處境上擔當不同角色與身份時的經歷與感受：
zh.morethanalabelhk.com



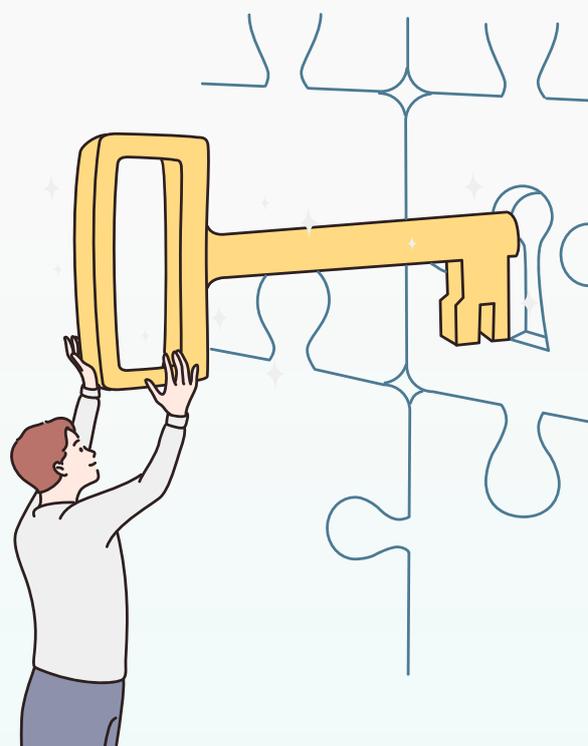
視「轉變」為一個學習與成長的機會。當我們被不確定性和轉變籠罩著時，我們便會感到不知所措、難以應付。其中一個面對改變的方法是將其視為一個機遇。或許這是一個讓你累積經驗，或學會靈活應對不同處境、想法和感受的好機會。



結論

社會再次回到軌道不僅為我們帶來正面情緒，當中也不乏難受與不安。面對轉變和不確定性時，感到不安和難受都是人之常情——這些感受也無比真切。面對轉變和其帶來的情緒絕不容易，但總有一些事情在我們控制範圍內，而我們也可以藉此來幫助自己度過難關。

假如你發覺自己難以處理目前的狀況，請記著身邊總有人願意幫助你，你不用獨自面對。



其他資源

熱線與即時精神健康支援：

www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now

由本地非政府機構為受疫情影響的人士提供的精神健康服務：

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

其他由本地精神健康機構提供的精神健康服務：

www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory

在香港尋求協助：

www.mind.org.hk/zh-hant/getting-help

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/ 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：

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

疫情精神健康資訊站

有關疫情的精神健康資源及現有本地支援，協助你照顧你的精神健康：

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/covid-information-hub/>

青年精神健康資源：

www.coolmindshk.com

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：www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/

更多非緊急本地支援：www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory

在香港尋求協助：www.mind.org.hk/zh-hant/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
電郵：hello@mind.org.hk
電話：3643 0869

