

筆下心澄：退休婆婆照顧外孫女身心疲累 精神科醫生籲「疫」境中寬待自己

余女士今年60來歲，已婚，退休，每天要從大西北到九龍東為女兒照顧半歲大的外孫女，光是乘搭交通工具已經花了三四個小時，以致她睡眠不足。她前來精神科門診求診，是因為焦慮、緊張、心跳、手震，又擔心疫情下自己會「中招」、會傳播病毒給外孫女。

以前余女士和先生每隔幾個月便會回內地探親，與親友互相問候、談天說地；又或出國到附近地區旅遊散散心。她的女兒和先生都要工作，家中又沒有聘請家務助理，只能倚賴余女士獨自照顧外孫女，但余女士說：「照顧外孫女不辛苦啊，她這麼可愛，又乖巧，其實帶給我很多歡樂。」可是，女兒卻對她有點挑剔，不但投訴她時常到街市買菜增加「中招」機會，還不准許她在外孫女睡着的時候看她最愛的韓劇，以免吵醒午睡中的外孫女。有時候，余女士都會懷疑自己是不是做得不夠好。

疫情爆發，或多或少都影響了全球各地每個人的生活。在香港，疫情反覆，幼稚園及大中小學生亦要暫停面授課堂，改為網上學習，成年人則改為在家工作。為控制疫情，人們要減少和親朋戚友見面、盡量避免不必要的出門，令人感到前所未有的孤單、寂寞。疫情亦令人不能出國去旅行，這可是香港人最愛的活動啊！媽媽們對於孩子們不能回校上課都頭痛不已，經濟下行亦令不少生意人也叫苦連天、打工仔天天擔心會失業。不少人在這段時間累積了抑鬱和焦慮的情緒，需要前來精神科門診求醫。

其實自疫情爆發以來，大家的生活都不容易，所以更要謹記好好照顧自己。除了要有足夠和定時的作息時間、吃有營養的食物、多喝水、做足夠的運動外，還要照顧自己的精神健康。在疫情下，雖然大家不能外出，但也可以利用這段時間培養一些興趣和嗜好，如閱讀、寫作、烹飪、畫畫、書法、做瑜伽等等，從中找到樂趣；收拾家中的雜物，令環境變得整潔；看看過去拍下的照片，回憶美好的時光，期待或計劃一下將來的旅程。儘管暫時未能與親友見面，我們也可以透過電話或視像通話保持聯絡，互相關心。

要對自己好一些，還可以學習「靜觀修習」，例如靜觀伸展、呼吸，以及身體掃描。靜觀是指有意識地及不加批判地留心當下的覺察力。而心理學教授克莉絲汀·聶夫 (Kristin Neff) 提倡「自我慈悲」(self-compassion) 的心理療愈方法，也可以作為靜觀修習的一種。「自我慈悲」即是對自己寬容，接受自己的不完美，放下自責和苛刻的態度，找回平靜的心境。有研究顯示，對自己慈悲、寬容的人，在面對人生的各種逆境時，能展示更高的適應力及韌力。

撰文：青山醫院精神健康學院醫生辛焯珩

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-04-27)

香港01網站連結：

https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/617517/%E9%80%80%E4%BC%91%E5%A9%86%E5%A9%86%E7%85%A7%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%A7%91%E9%86%AB%E7%94%9F%E7%B1%B2-%E7%96%AB-%E5%A2%83%E4%B8%AD%E5%AF%AC%E5%BE%85%E8%87%AA%E5%B7%B1?itm_source=universal_search&itm_campaign=hk01&itm_content=all&itm_medium=web