

筆下心澄：抗疫兩年三個月易現疲勞 家庭主婦與子女「困獸鬥」致情緒病復發

疫情持續兩年，第五波由一月開始爆發至今已經兩三個月了，每天看到新聞，不少人感到抗疫疲勞，出現焦慮抑鬱的情緒。

小美是個家庭主婦，先生要上班，每天由早上開始便要獨力照顧三歲及六歲的兒子。她因為被診斷出患有焦慮症，服用血清素已經有一段時間，病情已經控制得很好。但在這段時間因為停課關係，自己每天要「一打二」和小朋友長時間在狹小的家中「困獸鬥」，已經夠疲累了；家庭收入又因疫情大大減少，小美甚至害怕先生因經濟衰退失業，或因染疫而「手停口停」，又擔心會因為染疫而被送入隔離營。

每次看到新聞有兒童因疫情身亡，加上未能探望未打針的年老父母，小美更加緊張擔心。每天都面對着種種未知之數，情緒病復發，開始出現情緒低落、哭泣、失眠、心跳手震、脾氣暴躁等症狀。

其實，因為疫情出現情緒問題並不罕見。世界衛生組織3月2日發佈的精神簡報中就指出，在2020年，疫情下全球焦慮症患病率增加25.6%，而抑鬱症患病率則增加了27.6%。風險因素包括年輕人、女性，以及本身已有健康狀況。但是簡報指出，暫時沒有足夠研究證據顯示自殺率因為疫情而有所轉變。

疲憊感、孤單感及確診新冠肺炎均會增加出現自殺念頭的風險。而本身患有重症精神病（如思覺失調）的患者，若確診新冠肺炎，更會增加重症及死亡風險；但就未有證據顯示精神病患者會較易確診新冠肺炎。

在香港，因為疫情的負面影響，很多人出現短暫及間斷的情緒反應，名為「適應性情緒障礙」。如果症狀比較嚴重及持續，便有機會是患上抑鬱症或焦慮症，必須尋求專業人士的協助。

面對持續不斷、反反覆覆的疫情，我們可以怎樣面對「抗疫疲勞」？除了保持生活規律、定時作息、均衡飲食吸收充足營養、保持運動、用視像電話保持社交、看疫情新聞適可而止外，我們還可以做靜觀練習。

首先，我們要舒適地坐着，眼睛可以合上，然後我們要覺察着自己的一呼一吸，胸口和肚皮的上升和下降，若果自己的思想正在遊走到負面的想法，不要加以判斷，只要溫柔地、慢慢地把思想帶回當下，覺察經驗的本質。靜觀練習包括身體掃描、伸展、靜坐、步行等等。其中靜觀練習中的「自我慈悲」又名慈心練習，每天花時間以慈愛、寬容、耐性、接納及信心善待自己，明白自己並不懦弱、亦不孤單。

我們亦可以寫下一些自我肯定的句子，在情緒低落的時候跟自己說出來。同時，我們亦可以嘗試寫感恩日記，每天寫下三件值得感恩的事情，把「小確幸」記錄下來，訓練自己在「疫」境下看到正面的事情。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生辛焯珩

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-04-05)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/749763>