

# 疫情下的情緒管理

## 應對長者焦慮有良方



隨着疫情在社區爆發，市民都要習慣居家抗疫，生活方式難免有所轉變，不但社交聚會減少，也要避免與親朋好友見面減低染疫風險。多了獨處的時間，孤獨感也可能油然而生，尤其是踏入退休生活的長者，心理和生理更容易受疫情影響。疫症似乎未見盡頭，我們可以如何幫助自己及身邊人渡過擔憂焦慮的時期？

### 重整生活作息 緩解焦慮不安

郭小姐建議長者平日要多花時間覺察自己的情緒，留意自身有沒有出現以下過度擔心的情況：「第一，你發現自己的思緒一直圍繞疫情的消息，無法停止感到擔憂和焦慮。第二，你發現自己無法安定下來，有些長者每隔數分鐘就會量度體溫，不斷清潔家居，令自己很疲累。第三，長期感到不安，即使沒有事情發生，但仍然會覺得坐立不安、茶飯不思。」過度擔憂可能會影響長者的食慾和睡眠質素，要重拾健康精神狀態，郭小姐建議長者重新建立恆常的生活作息，讓生活重返規律，身心也會安定下來。除此以外，也可以用創意的方法「苦中作樂」，留在家中找尋興趣和活動，長者甚至可以學習新事物，例如學習運用資訊科技與親友聯繫，或在家進行肌肉伸展運動，舒展身心。



▲ 疫情下，長者義工、社福機構同工及香港大學團隊利用網上會議討論精神健康的推廣活動。

### 疫情下長者的情緒壓力

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，並由香港大學統籌，聯同17間社福機構，合作推行的「賽馬會樂齡同行計劃」，特別為受抑鬱困擾的長者提供預防和介入服務，也為50歲或以上的長者提供有關培訓。完成精神健康急救（關懷長者版）課程的長者，能以「樂齡友里」義工身份於社區籌辦不同活動推廣精神健康。可惜目前疫情嚴峻，不少實體活動需延期舉行。長者義工們希望在忙於防疫的同時，也能照顧區內長者的精神健康，因此積極籌備線上的推廣活動。於線上分享這段抗疫日常時，他們表現感觸，有義工留意到身邊不少長者有長期病患，染疫風險比一般長者更高，到醫院覆診時也有困難，令身體問題日積月累。欠缺社交活動亦令本來有情緒壓力的長者找不到抒發的渠道，內心積壓的情緒和憂慮令精神健康危機一觸即發。「賽馬會樂齡同行計劃」高級臨床心理學家及項目經理（臨床）郭韋韋小姐分析，長者的心理壓力可以分為幾個方面，「身體因素是最首要的，長者既擔心自己染疫，也擔心家人健康。另外疫情資訊氾濫，對長者來說不容易消化，恆常的生活節奏和習慣被打亂，都會增加長者的焦慮感。而減少外出也會令長者身體的疼痛增加，身體痛症加上生活苦悶，則容易引致擔憂和煩躁的情緒。」

香港大學研究團隊整理了長者在這波疫情的壓力源頭，發現他們的擔憂主要圍繞在染疫風險、社會民生、物資短缺、政策變動、疫苗政策、心理健康及疫情訊息氾濫這七方面，其中長者對抗疫政策的變動和接種疫苗的考慮則成為新一波疫情的主要壓力來源。面對接踵而來的抗疫挑戰，各位老友記有甚麼應對方法緩解焦慮的心情？

### 疫情下可能出現的焦慮徵狀

1. 思緒一直圍繞疫情消息，感到擔憂、無助
2. 做過多的防疫措施，令自己身心俱疲
3. 長期感到坐立不安、茶飯不思

▲ 長者要多觀察自己情緒，留意有否出現以上三種焦慮徵狀，適時在家放鬆身心。

郭小姐提到維持社交聯繫的重要性，「網絡可以縮短人與人之間的距離。即使無法親身見面，也可利用電話保持聯繫。尤其是在這段時間，向身邊的人表達關心，成為互相支撐的力量。」最後，長者也可以參與長者中心舉辦的網上活動，與其他老友記線上見面聊天，緩解孤獨感。

今年「賽馬會樂齡同行計劃」的服務拓展至全港十八區，在疫情中一直為社區的長者提供情緒支援，計劃的各合作機構亦正籌備免費的網上長者精神健康課程，陸續培訓義工推廣精神健康。如果各位老友記有興趣學習精神健康知識，並投身成為社區精神健康生力軍，可以掃描二維碼登入計劃網站 <https://jcoyage.hk/> 查閱合作中心聯絡方法，或者直接致電3917 1759聯絡香港大學團隊了解更多。

