

「守護精神健康，由自己做起」

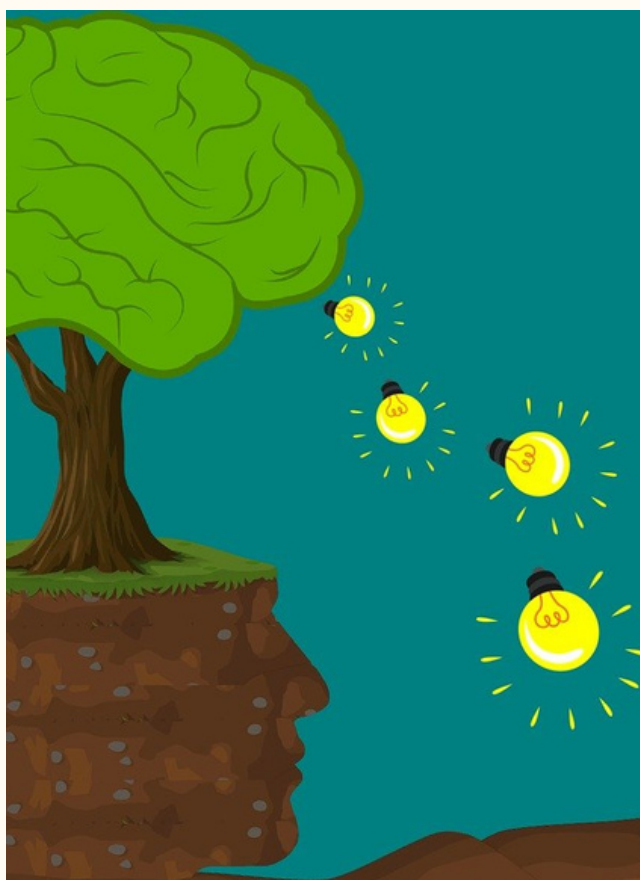
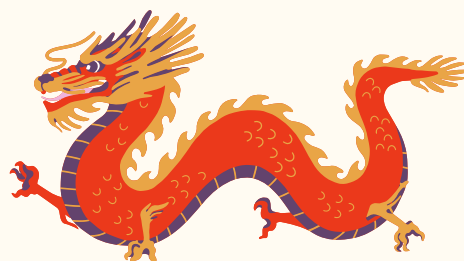
〈輕觸·快拍〉 2024年2月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health/>

COVID-19：精神衛生「復常」路 智勝復常路的倦怠

作者：陳瑞冰心理治療博士

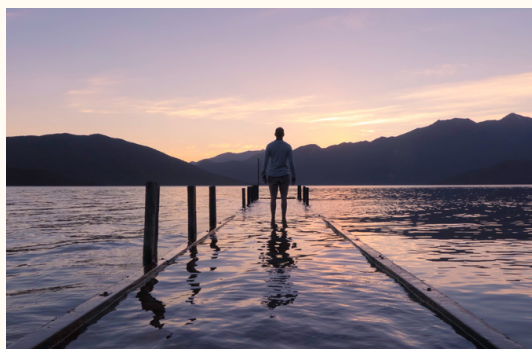


過去兩期淺談在復常路上，個人因素、外在環境、持久情緒高漲和壓力的互動關係，可以推動發揮個人效能和表現，也可以令我們感到倦怠或誘發情緒疾患。如何預防跌入倦怠陷阱？本期以固本培元為目標，讓我們在復常路上，注入新的動力，智勝倦怠，達至「守護精神健康，由自己做起」。

倦怠的端倪

之前我曾提到四個可能的狀況，使我們墜進倦怠陷阱。第一個情況是當我們追求完美、持久處於競爭或不服輸的心態下，容易感到誠惶誠恐。不斷的要求自己表現卓越，忽視自己身心的需要，未能作息有度，便容易出現倦怠的現象。第二個狀況是當個人的狀況出現問題，雖然得到上司、同事或他人的理解和幫忙，但擔心成為別人的擔子或面子問題，拒絕接受幫忙。第三個狀況是由於未來前景不明朗，長期擔心個人、家人的身體狀況或工作不安穩等。雖然個人意志和堅韌力高，但持久孤軍作戰，終有拖垮的一天。

了解更多



第四種狀況是個人身心健康、工作或家庭出現問題，加上缺乏外在的支援，便處身四面楚歌，容易誘發情緒疾患。

釜底抽薪

每一個人如何評估和詮釋壓力事件對本身的調適及改變的要求，以及如何預期將來的結果，則因人而異。當我們感到倦怠，力不從心，是否身體發出警號，提醒我們以往處理類同境況的經驗、方法或態度，可能失效。



當我們遇到困境，也是重新檢視自己、學習新思維和新方法去處理問題的一個成長契機。



是否需要重新去調整自己心態、學習新的技能，找出成長的方向，扭轉局勢呢？我嘗試從四個角度，淺談如何釜底抽薪和固本培元，走出困局。

突破「追求完美」的固有思想模式

當個人能力強，得到別人的欣賞，是令人開心的。可是，當我們對自己的接納，是完全依賴外來的認同，或許不自覺地強迫自己以成績表現來衡量自己的價值和人生價值。某程度上，反映我們內心的脆弱：以追求完美來搏取別人的認同。

停一停，想一想，「完美」的定義和標準是甚麼？是誰定的標準？自己？他人？是否每一科成績拿到「滿分」才是「完美」？當拿不到「滿分」，是否不完美？會否害怕面對「失敗」的後果，而不能全情投入在學習或工作過程，更失去放鬆自己的本能？會否在有限的時間和條件下，失去完成任務的決心呢？當發現自己有以上傾向，或許「停一停」，學習「適可而止」，學習面對「不完美」結果的成長歷程。

認識和接納脆弱的自己

我們都是普通人，皆有脆弱的時刻。在人生不同階段，也曾經歷自己不能控制的突發事情，例如個人或家人身體健康，徹底打亂原有的計劃或需要別人幫忙完成手上工作。這都是人之常情。為何身邊的同事、朋友或親人都樂意幫忙，協助自己渡過難關，但自己內心有抗拒、害怕連累他人、甚至有過度內疚和羞恥的強烈負面情緒和想法，影響自己走出倦怠或情緒困擾。

如果遇到這種狀況，值得反思自己為何有那麼強烈的內疚或罪惡感？是否與早年成長經歷有關？是否曾經遇到具創傷性的挫敗經歷，潛意識不相信別人的誠意幫忙？如果發現自己處於這一個狀況，嘗試學習打開心窗，接納脆弱的自己和欣然接受幫忙，讓可以信賴的人陪伴你渡過復原的旅程，便有機會「智勝」倦怠。

學習照顧自己的需要

無論自己多能幹、多堅持，面對當下的逆境、持久孤軍作戰的時候，自然感到身心疲憊。處身於惡劣

的外在環境，我們更需要學習情緒管理和自我照顧，承認和接納自己能力有限，不是萬能俠，可以事事兼顧。學習給予自己喘息空間、定時做運動、接觸大自然和朋友傾訴等。當我們能夠照顧自己的需要，關顧自己的情緒狀態，便能夠守護自己精神心理健康，不致被拖垮。

發出求助訊號

無論在任何人生階段，遇到困難，主動尋找協助，是成長歷程中的重要學習課題。處身於惡劣狀況，內外交煎的時候，我們更要尊重自己的生命。最近政府推出24小時精神健康支援熱線「情緒通18111」。希望有需要的朋友，主動致電尋求支援，突破困局。

固本培元

通過自我反思，多角度分析，以固本培元為目標，便有機會在倦怠中找到新動力的來源。當我們調整十全十美的固有思維，以成長，創新，提升個人應變能力，發揮潛能為人生目標，便可全情投入，擺脫誠惶誠恐的焦慮。培養客觀和理智分析能力，明白不能夠滿足各人的要求或期望。客觀評估自己能力和預期效果，學懂適可而止，不讓自己枯乾。

當別人願意幫忙，便提醒自己不再走入死胡同，被內疚和虧欠負面情緒磨蝕自己康復的力量。更要把握機會學習怎樣建立互信關係。在艱難情況下，學懂愛惜自己，才有能力幫助身邊的家人、朋友或有需要的人士。當我們感到無助的時候，我們仍有一種求助的能力。主動求助，可以幫助我們保留生命力，有機會「重生」。

總結

希望從「釜底抽薪」和「固本培元」兩個角度，給我們注入新的動力。每次當我們遇到困境，也是重新檢視自己、學習新思維和新方法去處理問題的一個成長契機。

