

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2024年3月



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

「守護精神健康，由自己做起」

迎難而上2024：回顧與前瞻

作者：陳瑞冰心理治療博士



過去一年多，我們製作「守護精神健康，由自己做起」系列，致力提升大眾的精神心理健康智慧。本文回顧動盪COVID-19的復常路和淺談如何發揮精神心理健康智慧，迎難而上，活出充滿動力的新一年。

回顧：我活得好嗎？

停一停，想一想，過去一個星期(包括今天)，你如何評價以下的狀態？(0分就是最低(極不理想)；10分是最高分(非常理想))

- 自己的身心健康狀態
- 人際關係(包括與家人或親密朋友的關係)
- 在社交層面(工作或學校)
- 整體狀態

沒有精神健康就沒有健康

相信大家對「沒有精神健康就沒有健康」這個說法不感到陌生。正如世界衛生精神報告指出，精神衛生是整體健康和福祉的一個組成部分。擁有良好的精神健康，我們才能夠更好地與人溝通、正常地工作、

[了解更多](#)



積極應對各種人生挑戰和不斷進步及成長。可是，精神健康報告指出，全球患有精神障礙的人士佔整體人口八分之一。無論男士或女士，最常見是患上焦慮症和抑鬱症。而抑鬱症影響著全球逾2.6億人。此外，大約一半的精神衛生問題始於14歲，而自殺是15-29歲年輕人的第四大死因。

COVID-19這個世紀疫症，對每一個人都造成不同程度的影響。正面對已存在的精神心理疾患人士，面對的挑戰更大。以香港為例，我們的公營精神科醫患比例是一位精神科醫生對779位病人。其中一個最多病人投訴是診症時間常短，大約5-10分鐘。



崎嶇復常路

復常至今，我們都感到復常歷程不太暢順。很多新聞報導照顧者壓力爆煲、管理層不堪工作壓力、學生面對升中的壓力、高考焦慮和年青人的自殺率增幅大等。為何面對同一件事，有些人不感覺到壓力，但有些人感到壓力異常沉重呢？甚麼是壓力？從心理學角度，壓力是我們對生活環境變化的一種心理反應。當我們因應環境的要求，作出相應的行為改變或調整，心理上自然地產生緊張或焦慮。那件生活事件便是壓力源。當我們自覺適應困難，在無力感及自尊受到威脅的情緒下，便會產生連鎖身心反應，即壓力反應。心理反應包括緊張、焦慮、害怕及不安；生理反應包括心跳加速、冒汗及手腳發抖等。長期處於高情緒狀態，並有增無減，有機會引發潛在的精神疾患，表現及效率也會嚴重降低。

每一個人如何評估和詮釋該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。例如，當我在異地面對數個月的封城，從無助及惶恐不安，漸漸掌握獨處的方法。到回港面對21天酒店隔離的時候，心理壓力相對減少，因為我從過往隔離經驗中，學懂獨處和解難方法。

駕馭復常路上的創傷後遺症：學與做

我們需要建立守護自己的精神健康智慧，建構一套有效的生活模式、態度和應變方法，讓自己活出精彩人生。根據世界衛生組織2022年報告指出，每一個人都是可以瞭解和照顧自己的精神衛生、加強這方面的技能和能力。怎樣學與做呢？

認識環境和大腦的關係

根據腦神經科文獻指出，大腦有三重腦的說法：本能腦、情緒腦和智能腦。在人類演變的過程之中，我們先由本能腦開始，接著演化是情緒腦，然後是智能腦。本能腦是我們的腦幹，負責維持生命所需（如呼吸、心跳）及作本能求生反應（如引發逃跑的反應）。隨著環境的演變，慢慢發展演化的是情緒腦，亦即是邊緣系統，負責情緒和短期記憶。當人類經過多年的演變及進化，大腦產生新皮質，掌管我們智慧、決策和高階推理，讓我們成為智慧的生物。

當壓力太大或資訊來得很快，便衝向我們的邊緣系統。杏仁核位於大腦底部，負責掌管焦慮、急躁、驚嚇等負面情緒。它會作出情緒反應，並影響負責將資訊傳送到大腦皮質層作分析和處理的迴路，阻礙思考。正處於高漲情緒狀態，負責認知功能的神經迴路受到干擾，阻止新神經元連結！長期處於壓力之下，前額葉的皮質，便會有機會功能停止，而大腦結構也會被改變。如果未能夠得到適當處理，有機會誘發抑鬱病或其他精神疾患。

無可置疑，過去三年，世紀疫症COVID-19全球肆虐，抗疫政策不斷改變，皆是導致全球人類產生不同程度焦慮的壓力源。長期處於獨處的環境，容易誘發情緒困擾等各種問題。當我們不正視自己的精神健康狀態，漸漸地產生情緒疲憊、認知功能受到障礙、人與人之間產生疏離感和情緒障礙。

提升精神心理健康：學與做

怎樣駕馭復常路上創傷的後遺症？以下四個策略是我歸納過去三年多，如何面對COVID-19衝擊人生的反思結果。

策略一：覺察

要處理持久壓力的狀態，我們必須訓練覺察能力。試想像自己處身於馬路上，有很多車輛在身邊穿插而過，造成心理壓力和感受到威脅，我們要安詳對自己說：「我覺察到資訊來得太快，我要讓自己減速、將車泊在一邊、停一停、想一想當下發生的事情及應對方法。」

為自己建立一個緩衝區，便可以給大腦空間將資訊傳送到腦部高階段的地方，即是皮質層，作出適當分析了！

策略二：自我反思、建立有效的回饋的迴路

如果我們經常受到環境的威脅或感到高壓迫感，便容易作出反射性的回應，大腦迴路便會困在恐懼和焦慮中。當我們覺察固有的情緒狀態和反思處理壓力方法，便不再無意識的承傳負向情緒，有意識地放棄無效處理人生困難的方法。建立有效的回饋的迴路，可以重新設置一個良好的大腦網路。例如面對帶有辱罵的言語和行為，不要讓它們衝擊自己！



認識自己的精神心理健康狀態、了解環境、大腦和壓力的互動關係、掌握應對壓力的方法和如何建構精神心理健康智慧。



辱罵的言行會刺激我們處理情緒的大腦區域，「戰或逃」的防衛機制很快啟動，我們便不能夠安穩的回應。因此，面對辱罵的言行，先讓自己停一停、緩緩呼吸，才可以保持心境安靜，處理問題！此外，鼓勵自己多些接觸正面和具有啟發思考的回饋。

策略三：情緒管理

處身於逆境下，我們可以透過以下情緒管理方法，協助自己理解當下的情緒，及早疏導和化解，減低長時間被負面情緒破壞身心健康。

- 察覺及承認
- 包容及抒發
- 化解和取締



首先，我們必須察覺情緒的變化，回應情緒的反應和身體各器官的互動。坦然承認當下正感受到負面情緒的衝擊，不要壓抑或否定它的存在。學習包容自己的情緒狀態，主動找家人或朋友，抒發情緒。然後找出有效方法化解負面情緒，以積極和勇敢的態度去尋找方法處理當下的困局，從而取締負面情緒。透過寫情緒日誌，將困擾事件所帶來的情緒的感受抒發、記錄和反思。當我們持續記錄情緒，通過文字梳理整合事件和情緒、行為及思想和身體徵狀，對心身有莫大裨益。此外，維持每日運動，包括步行、伸展及帶氧運動。醫學研究證實持久運動，讓大腦釋放更多血清素和多巴胺，有助減少情緒低落和保持頭腦清醒。保持適當社交活動和主動和朋友分享感受，大大減低孤獨無助的感覺。



策略四：「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，以成長和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」。

進一步提升精神心理健康智慧

誠邀大家到本中心的網頁，進一步瞭解三個重要系列，包括「與疫同行」系列，探討如何面對抗疫的挑戰；「守護自己精神健康」系列，探討焦慮、壓力、情緒管理和腦健康等課題；「人生轉變」系列，探討升學、移居、突發事件和喪親等人生重要事件。我們希望透過YouTube頻道，與大家同步提升自己精神心理健康的智慧。

總結

通過溫故知新，讓我們認識自己的精神心理健康狀態、了解環境、大腦和壓力的互動關係、掌握應對壓力的方法和如何建構精神心理健康智慧。祝大家龍年龍騰虎躍、身心康泰，發揮「動」的力量！