

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2023年11月



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

COVID-19引爆焦慮：回顧與前瞻

情緒管理急救法

作者：陳瑞冰心理治療博士



COVID-19：世紀壓力事件

多項研究顯示，COVID-19是現代人類史上面對最廣泛及不能獨善其身的疫症。它的不穩定性、快速變異、廣泛傳播，令世界各地政府不斷推出新防控政策，務求將疫情威脅減至最低。面對層出不窮的防疫政策，市民不斷的適應，疲於奔命。最近新聞報導，未來數月又會是新一波的疫情高峰期，本文整理個人經歷，分享面對連串壓力事件，如何透過情緒管理的基本方法，守護個人精神健康。希望我們通過整理過往面對疫情的經驗，建立良好的防疫措施，強化個人情緒管理方法，達致處變不驚！

連串壓力事件引爆各種情緒

2020年初，COVID-19已開始全球爆發。當時正身處英國進修，面對全國封城，一夜間，宿舍十室九空，宿舍工作人員也撤退。

[了解更多](#)

長期出現情緒狀況 Yerkes-Dodson Law Bell Curve



深深感受到孤城的冷清，獨自面對抗疫的挑戰，害怕染疫失救的焦慮，無形壓力感與日俱增。好不容易地適應數月封城下的「與世隔絕」生活，繼續研究工作。卻又突然因個人原因，必須立刻在英國封鎖國際飛行情況下回港。幾經艱辛，取得所有批文，機位及酒店房間等。可惜在機場，竟然被拒上機，簡直是晴天霹靂，全身顫抖，有強烈被遺棄、羞恥，無用、憤怒等多種負面情緒。

© 歡迎轉發，但必須保留原文及出處。

