

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2023年12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

復常路上的壓力與挑戰

作者：陳瑞冰心理治療博士



隨着世界各地慢慢走向COVID-19的復常之路，我們應該感到興奮和充滿希望。可惜在復常路上，我們看到很多令人沮喪的新聞，包括因壓力爆煲，當事人做出傷害自己和他人的行為，年青人看不到未來等。本集淺談在復常路上，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，也可以誘發我們的情緒疾患。通過「停一停、想一想」，讓我們醒覺自己當下的狀況，不致跌入倦怠陷阱！

壓力

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，

[了解更多](#)



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。

持久高情緒驚覺，引發情緒疾患

長期處於高度情緒驚覺狀態下，我們的工作或學習的表現和效率有何影響呢？對個人精神健康有甚麼衝擊呢？會否誘發精神疾患呢？根據 Yerkes和Dodson 兩位心理學家於1908年提出



當感覺到倦怠的時候，主動尋求支援，避免誘發情緒疾患。

壓力、情緒、大腦、
其他器官：互動關係



的心理概念“Yerkes-Dodson Law”，當我們的情緒警覺程度處於適當的高程度下，表現便達到最佳狀態。但是，我們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。

內在和外在的推拉

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，也可以誘發我們的情緒疾患。個人內在因素包括個人性格、身心狀態、適應能力和學習動機的強與弱。外在因素是指工作、學校和家庭環境支援的強與弱。

動力來源

內外因素皆配合：如魚得水

在個人方面，勇於面對COVID-19的挑戰，不斷提升自己的適應能力、擴闊舒適地帶、鍛鍊抗壓能力。在復常過程中，工作、家庭或學校環境提供良好支持；同事、同學或家人具備積極的心態，便能產生推動力，讓個人能力充分發揮。

內在因素弱、外在環境強：固本培元

當自己處於不理想狀態，例如生病、失業或財困，而感到焦慮和困擾，可幸的是外在環境提供有效的支援和包容，例如家人的支持，工作夥伴的諒解，我們便有空間調理身心，固本培元，走出困局，發揮個人效能和表現。

內在因素強、外在環境弱：自強不息

當外在環境整體不理想，甚至支援薄弱，但個人性格堅強、有明確的學習或工作動機、內在推動力高，發揮自強不息精神，大大提升迎難而上的能力。

內在因素弱、外在環境弱：以靜制動

當個人身心狀態不理想，例如患病、失業、喪親，加上外在環境也不理想，未能給予適切支援，這是非常艱難時期！如果能夠以靜制動，不自暴自棄，堅守活著的意志，便有機會站得穩，走出困局。

物極必反：倦怠

從另一個角度分析內在因素和外在環境因素的互動，也可以找出倦怠的端倪！

追求完美，誠惶誠恐

但當自己或外在環境不斷將期望提升，永遠保持領先地位等，便不自覺地長期處於高情緒警覺狀態，忽視自己身心的需要，作息有度，更容易出現倦怠的現象！

害怕成為別人的擔子

雖然得到家人，上司或同儕的鼓勵和支持，但擔心成為別人的負擔，不能夠滿足他人的期望，長期處於焦慮狀態。早期還可以努力去表現自己，但是未能夠調整個人身心狀態，坦然面對自己的脆弱，壓力感和焦慮與日俱增，誘發情緒疾患！

獨力難支

雖然自己意志力和堅毅力強，努力做好本分，但由於前景不明朗，長期擔心家人的身體狀況或失去工作等，持久孤軍作戰，處於不安狀態，便容易跌進倦怠陷阱，身心受到衝擊。

四面楚歌

當個人身心健康、工作或家庭出現問題，又缺乏外在的支援，便處身四面楚歌，絕對令人擔憂，容易誘發情緒疾患。

「停一停、想一想」

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。但是，從認知心理學角度，同一境況，各人產生不同情緒反應，這和我們怎樣理解當時環境有相互關係。換句話說，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。

讓我們靜心分析自己當下的情況，當感覺到倦怠的時候，無論是個人因素或是外在環境因素導致，最重要是承認當下的感覺，主動尋求支援，避免誘發情緒疾患。