

如何在危机期间 保持健康关系



在困难时期维持关系的方法。

这段时间对很多人来说都十分难熬，或多或少都引发了压力、焦虑、沮丧和厌倦等感受。这些负面情绪可能使伴侣间产生冲突。有些地区的报告显示，居家限制令使离婚率上升。尽管如此，仍有许多人能在危机期间找到维持健康关系的方法。

他们是如何做到的？以下几个办法可能会有所帮助：

- **感同身受。**您的伴侣今天是否显得烦躁易怒？要试着理解对方的观点。如果伴侣比平时更易怒或情绪激动，有可能是他们压力过大。要试着理解对方的观点，设身处地为对方着想。
- **关心自己。**别忘了关心自己，了解自己的需求。感到压力，或出现饮食、运动、睡眠问题时，情绪健康就可能受到影响。如果无法维持情绪健康，就更容易小题大作。但如果能维持情绪健康，即使双方发生争执也能以幽默的方式化解。百烦缘无笑，一笑解千愁。
- **安排个人时间。**很多伴侣其实各自都有不同的兴趣爱好。要安排时间让彼此去做各自喜欢的事。这样有助于缓解压力。例如，也许伴侣喜欢慢跑，那么您就可以利用这段时间阅读、在家做瑜伽或其它喜欢的事。如果自己需要空间，要向对方提出。同理，如果伴侣表示需要空间，也要配合对方的需求。
- **尝试新事物。**美国心理学会（American Psychological Association）建议，如果能通过新鲜有趣的方式与伴侣维系关系，则有助于维持健康关系。这样的建议在新冠肺炎（COVID-19）疫情期间也同样适用。以下建议供您疫情期间参考：
 - 打造浪漫约会。亲自下厨或从喜爱的餐厅叫外卖，美餐过后在住家附近散步或躺在沙发上看电影。
 - 重温回忆。现在最适合把老照片拿出来整理重温，也可以一起制作相册。
 - 举办视频派对。邀请亲朋好友通过视频交流。大家可以一起玩“比手划脚”之类的游戏、在线唱卡拉 OK，或轮流表演。

- **互相支持。**小小善意行千里。在生活细微处为伴侣着想，可能会让对方深深感动。
 - 买菜和购买生活必需品时，别忘了购买伴侣喜爱的零食。
 - 提早几分钟先起床煮好咖啡，让对方在咖啡香中醒来。

当冲突越界时

但请记住，伴侣的行为不应变成您的责任。绝对不能容忍暴力或威胁行为。如果伴侣因为压力而出现越界行为，请向外界求助。请告诉家人、朋友或邻居。拨打热线电话寻求支援。如果安全，也可以上网获取家暴协助服务。查找是否有仍在运作的当地服务（如庇护所、咨询服务等），请求援助。如果您因为遭受家暴而需要紧急帮助或医护服务，请报警或联系紧急医疗服务。

资料来源：

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

作者：© Amplified Life

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911、美国境外则拨打当地紧急情况服务电话，或请前往最近的门诊设施或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划人员的经验和 / 或教育程度可能根据合约规定或国家法令规定而有所不同。可能会有不予承保和限制承保规定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称的商标或注册商标均为其各自所有者的财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 202892 052020 OHC