

面對危機時如何保持健康關係



與您分享遭遇艱困時如何維持關係的方法。

這段期間對許多人來說都非常難受，於是產生壓力、焦慮、沮喪和厭倦等感受。這些負面情緒可能會成為關係中的不利因素。部份報告顯示，居家限制令使得離婚率上升。儘管如此，仍有許多人能在危機時局找到方法維持健康關係。

他們是怎麼做到的呢？以下幾個方法可能會有幫助：

- 感同身受。發現伴侶今天似乎顯得煩躁或易怒嗎？試著去理解對方的想法。如果伴侶似乎比平時更容易生氣或脾氣變大，有可能是對於壓力的情緒反應。試著去理解對方的想法，感同身受。
- 自我察覺。別忘了關心自己，也要留意自己的需要。自己出現壓力，或飲食、運動、睡眠出問題時，情緒健康便會受到影響。如果無法維持身心平衡，就比較容易會小題大作。但如果能維持情緒健康，即使發生爭執也能以幽默化解。歡笑是紓壓的好方法。
- 安排個人時刻。很多伴侶其實各自都有不同的興趣嗜好。安排時間讓彼此去做各自喜歡的事。這樣有助於減輕壓力。例如，也許伴侶喜歡慢跑，那麼您就可以利用這段時間去閱讀、在家做瑜珈或其他喜歡的事。如果需要自己的空間，要把需求告訴對方。換言之，如果伴侶表示需要空間，也要配合對方的要求。
- 嘗試新事物。美國心理學會 (American Psychological Association) 建議，如果能透過新鮮有趣的方式和伴侶保持聯繫，有助於維持健康關係。這樣的建議在新冠肺炎 (COVID-19) 疫情期間同樣實用。這裡有幾個建議供您參考，即使外頭疫情蔓延，依然適用：
 - 親自下廚烹調或從喜歡的餐廳叫外賣，享受一頓美食，之後在住家附近散步或躺在沙發上看部電影，成就一次美好的約會。
 - 重溫回憶。現在最適合把舊照片拿出來看，整理一下，也許一起製作相簿也是不錯的活動。
 - 舉行視訊派對。邀請親朋好友一起透過視訊軟體交流。也許可以玩比手劃腳之類的遊戲，唱線上卡拉 OK，或大家一起表演。

- 相互支持。別忘了，即使是微小的善意也能發揮強大的力量。在家中不同角落做點小事，表達對伴侶的謝意，會令對方深深感動。
 - 購買生活雜貨時，別忘了買伴侶喜歡的零食。
 - 提早幾分鐘先起床煮好咖啡，讓對方在咖啡香中醒來。

當衝突越線時

但請您一定要記得，伴侶的行為不應該變成您的責任。絕對不能容忍暴力或威脅行為。如果伴侶因為壓力而出現越界行為時，請向外界求助。請告訴家人、朋友或鄰居。打專線電話尋求支援，如果無安全之虞，也可以上網取得家暴協助服務。查詢是否有仍在運作的當地服務（如庇護所、諮商服務等），請求援助。如果您因為遭受家暴而需要緊急幫助或醫護，請報警或聯絡緊急保健服務。

資料來源：

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

此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的門診設施或急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計畫）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 202892 052020 OHC