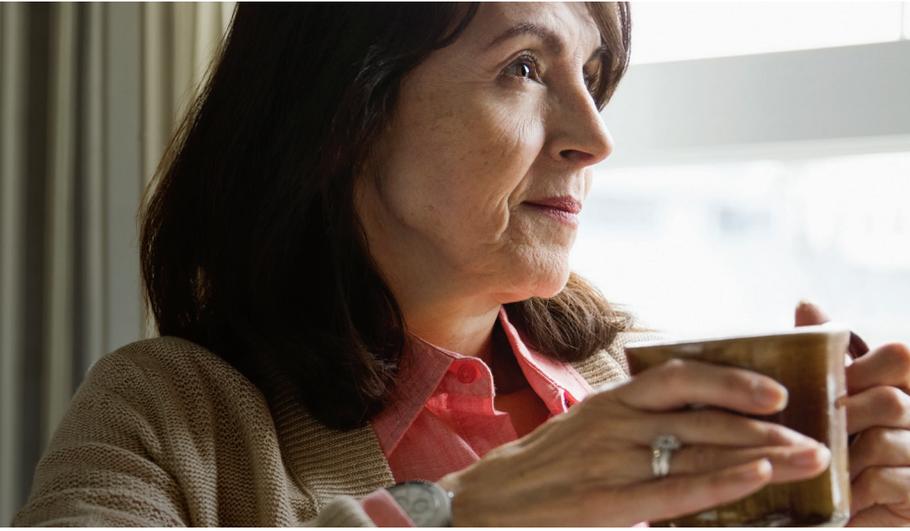


# 正念技巧：在家庭和工作环境中管理冠状病毒焦虑



## 什么是冠状病毒？

从新年开始以来，在所有众所瞩目的新闻事件当中，有一个名词日复一日持续出现在媒体上，现在更是很多新闻每天报导的焦点，那就是冠状病毒，由病毒引发的传染病称为 2019 新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)。虽然冠状病毒实际上是一个大型病毒家族，可能引起一般感冒或更严重的疾病，但这次这个病毒尤其受到瞩目，因为它是新型病毒，也就是说，它是冠状病毒家族的一个新的病毒株。

持续不断听到有关冠状病毒的警讯和消息发布会让人感到焦虑，还带来更多疑问——我真的应该害怕这个病毒吗？我该做哪些准备？这对我的工作有何影响？无论您是为自己和家人做准备，或您本身是雇主，想知道工作团队该怎么做好准备，您都可以采取几种方法来因应。

正念能帮助您从铺天盖地的信息中厘清冠状病毒的最新情况：熟悉事实、理解大脑碰到这类情况时怎么运作、了解自己怎样才能冷静理性地做好准备，以及意识到您如何处理相关信息，都能帮您指引行动的方向。

## 我们应该要害怕冠状病毒吗？

从 2019 年 12 月 31 日第一次报导中国武汉市爆发冠状病毒疫情以来，我们发现病毒已经扩散到许多国家。随着受感染国家的数目持续攀升，世界卫生组织 (World Health Organization, WHO) 最近将对新型冠状病毒风险的评估向上调到“非常高”的水平，导致很多人对此病毒的焦虑感倍增。

根据世界卫生组织的信息，最常见的症状是发烧、疲倦和干咳。有些人可能会出现其它症状，而有些人虽然被感染却不会出现任何症状。大多数人（约 80%）无需特殊治疗即可康复。如果您家中或工作环境中有人开始出现症状，了解何时该致电医生以及如何防止疾病扩散都会有所助益，可以减轻您的焦虑。出现发烧、咳嗽和呼吸困难的人应致电其医生诊所、紧急护理诊所或急诊室寻求医疗建议。您的医疗专业人员会告诉您是否需要前去接受治疗。如果您感到不适，即使症状较轻，也建议您待在家中自我隔离，并避免接触家中其他人，直到康复为止。

## 您的大脑怎么看待冠状病毒

大脑的“战斗或逃跑”反应能帮助您避开潜在险境，但也会在发生冠状病毒扩散到全球等事件时，让您产生焦虑念头。

那么，在一般流感季影响了这么多人的时候，您的大脑为何紧盯着冠状病毒的危险性呢？因为流感是我们大家从小就熟悉的，所以我们知道流感是什么，也知道该如何从容因应。像新型冠状病毒这样的新型病毒可能比现存病毒更可怕，加上所有的不确定性，很容易让您的大脑陷入焦虑，一发不可收拾。

虽然掌握最新情况很好，但花点时间审视自己焦虑的念头和感觉，能帮助您发现自己的念头是来有自的，还是只是对环境不确定性产生的压力反应。

了解这两者之间的差异，对您在收集更多信息的同时保持内心平静会有帮助。

### 减少接触媒体对病毒的报导

我们整天大部份时间都会盯着至少一个屏幕，很容易就会变成以下两种人：第一种是收看和阅读每个媒体来源对冠状病毒的报导，第二种则是选择完全避开这个话题，只专注于“比较开心”的事情。当新型病毒疫情扩散时，这两种反应都有可能出现，但也有办法可以把这两种反应中和，往比较平静的中间地带靠近。

取得有关冠状病毒的最新信息很重要，但盯着媒体耸人听闻的报导，本来就很容易引起焦虑和恐慌，对您维持正常的个人或工作环境反而不利。设定个人界线并限制自己只能接触经常更新事实信息的政府网站，可帮助您掌握最新情况，却不产生焦虑或担心。这类资源包括：

- **世界卫生组织 (WHO)**
- **疾病控制与预防中心 (CDC)**

### 制定计划的秘诀

正念的一个重点是：接受事情的现状，但是要选择如何做出反应，同样的这个原则也能应用到目前的处境。虽然您无法改变冠状病毒疫情扩散的事实，但您可以选择自己想要如何做出反应，而制定居家和工作计划可帮助您有信心、有理智地做出反应。

### 制定居家计划

- 储备药物和食物，减少待在公共场所的时间。
- 如果家人出现症状，根据政府最新的建议采取行动。
- 以安全的方式坦诚讨论，认识到您自己和您家人的感受并分享讨论，对于保持环境平静也会有所帮助。



### 制定工作场所计划

- 准备好远程工作计划，鼓励使用还没用的病假，这样能帮助公司照顾好员工。
- 雇主也应该营造安全的空间，允许坦诚、不妄下定论地讨论新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)，帮助员工保持身心健康。
- 如果您咳嗽或打喷嚏，要用面纸捂住口鼻，不要用手。
- 使用带酒精的湿纸巾清洁工作区域、电话和您触摸过的任何其它科技产品。
- 避免用手碰触脸部。

### 保持平静（和警觉）

对于冠状病毒疫情扩散的紧急新闻报导及全球恐慌的反应，要视而不见、听而不闻并不容易，但以正念的方式面对这种处境，能帮助您、您的家人和工作场所的同事平静理性地因应和规划。把注意力放在您对当前处境的想法和感受上，告诉自己陷入焦虑“无法自拔”的情况其实很正常，毕竟这是一种新型的病毒。

但不要畏惧冠状病毒，而是要了解症状、评估您接触的任何人是否有症状，然后制定工作和居家的计划，都能让您有信心做好准备。疾病控制与预防中心 (CDC)、世界卫生组织 (WHO) 和其他可靠的政府机构，他们网站的内容不会耸动渲染，是很好的信息来源，可以追踪有关冠状病毒目前状态的信息，这些网站也会有最新的指示，说明在流感和新型冠状病毒肺炎来袭的这段期间，您自己和周围所有人保持安全最好的方式。

资料来源：  
世界卫生组织，[www.who.int](http://www.who.int)  
疾病控制与预防中心，[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

撰稿人：Becky Greiner。 

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 911、美国境外则拨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。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 201574-032020 OHC