

正念技巧：學習在家和工作時管理面對新冠病毒疫情的焦慮



甚麼是冠狀病毒？

從年初開始，新聞媒體持續關注和報導世界各地出現的疫情，每天大量的新聞報導都會提到冠狀病毒，也稱為 2019 新型冠狀病毒 (COVID-19)。冠狀病毒其實是指許多同類型的病毒，可能會引起一般感冒或更嚴重的疾病。但這次這種病毒特別令人擔憂，因為這是新型病毒，也就是冠狀病毒家族中新的病毒株。

持續聽到有關新冠病毒的警示和最新發展會讓人感到焦慮，心中充滿各種疑問——我真的應該要害怕這個病毒嗎？我該做好哪些準備？這對我的工作有何影響？無論您是為自己和家人做準備，或您本身是僱主，想知道工作團隊該怎麼做好準備，有幾種方法可協助您因應這次的疫情。

正念能幫助您從鋪天蓋地的資訊中釐清新冠病毒的最新狀況：熟悉事實資訊、瞭解大腦碰到這類狀況時會如何反應、曉得自己怎樣才能冷靜理性地做好準備，以及意識到您如何處理相關資訊，都有助於指引行動方向。

我們應該要害怕新冠病毒嗎？

從 2019 年 12 月 31 日第一次報導中國武漢市新冠病毒疫情以來，我們瞭解病毒已經擴散到許多國家。隨著受感染國家的數目持續攀升，世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 最近將此新型冠狀病毒的風險評估調升為「極高度風險」，因此很多人對此病毒的焦慮感倍增。

世界衛生組織指出，最常見的症狀為發燒、疲倦和乾咳。有些人可能出現其他症狀，有些人則是受感染但沒有任何症狀。大多數的感染者 (約 80%) 都能復原，不需要特別治療。如果您家裡或工作地點有人開始出現症狀，知道何時該打電話給醫生及如何預防疾病傳播都會有所幫助，可以減輕您的焦慮。出現發燒、咳嗽和呼吸困難的人應該打電話給其醫生診所、緊急護理診所或急診部尋求醫療建議。您的醫療專業人員會告訴您是否該就醫。如果您覺得不舒服，即使症狀輕微，建議您在家自我隔離並與其他家人保持距離，直到您復原為止。

您的大腦如何處理新冠病毒資訊

大腦的「戰鬥或逃跑」反應能幫助您避開潛在險境，但也會在發生像新冠病毒全球蔓延這類高風險事件時，引發焦慮的念頭。

那麼，在一般流感季節影響到這麼多人的時候，為甚麼大腦會如此執著於新冠病毒的危險性？因為流感是我們大家從小就熟悉的疾病，所以我們知道流感是甚麼，也知道該如何從容因應。像 COVID-19 這樣的新型病毒可能比現有病毒更可怕，再加上各種不確定性，很容易讓大腦思考陷入焦慮，而且會越來越嚴重。

雖然曉得最新狀況很好，但花點時間審視自己焦慮的念頭和感覺，能幫助您發現這些想法真的是基於事實，或者只是您對不確定情況所產生的壓力反應。

瞭解這兩者之間的差異，對您在吸收大量資訊的過程中內心仍保持平靜會有幫助。

適量接觸與病毒相關的媒體報導

我們整天大部份時間都會至少盯著一種 3C 螢幕，很容易出現以下兩個情形之一：一種是收看和閱讀每一則對新冠病毒的媒體報導，另一種是選擇刻意避開這個主題，只去注意「比較開心」的事。當新型病毒疫情擴散時，這兩種反應都有可能出現，但也有方式可以中和這兩種反應，朝比較平靜的中間地帶靠近。

吸收有關新冠病毒的最新資訊很重要，但長時間盯著媒體聳動的報導，本來就很容易引起焦慮和恐慌，對於維持正常的個人或專業環境反而不利。設定個人界線，將媒體資訊來源限制在經常更新事實資訊的政府網站，可幫助您掌握最新狀況，卻不會造成焦慮或擔心。這類資源包括：

- 世界衛生組織 (WHO)
- 疾病控制與預防中心 (CDC)

擬定計劃的祕訣

正念的一個重點是：接受事情的現狀，但是要選擇如何做出反應，這個原則同樣也能應用到目前的處境。雖然您無法改變新冠病毒疫情擴散的事實，但您可以選擇自己想要如何反應，而擬定居家和工作計劃可幫助您有信心、保持理智做出反應。

擬定居家計劃

- 儲備藥物和食物，減少待在公共場所的時間。
- 如果家人出現症狀，根據政府最新的建議採取行動。
- 以安全的方式坦誠討論，確認並處理您自己和家人的感受，對於維持平靜心態也會有所幫助。



擬定工作場所計劃


- 準備好遠距工作計劃，鼓勵使用還沒請的病假，幫助公司照顧好員工。
- 僱主也應該營造安全的空間，以坦誠、不做價值判斷的態度討論新型冠狀病毒疾病 (COVID-19)，幫助員工保持身心健康。
- 咳嗽或打噴嚏時，要用面紙或衣袖摀住口鼻，不要用手。
- 使用酒精濕紙巾清潔工作區域、電話和您觸摸過的任何其他科技產品。
- 避免用手碰觸臉部。

保持平靜 (和警覺)

對於新冠病毒疫情擴散的緊急新聞報導及全球恐慌的反應，很難視而不見、聽而不聞，但以正念的方式面對這種處境，能幫助您、家人和工作場所平靜理性地因應並做好規劃。把注意力放在您對當前處境的想法和感受，承認自己內心的焦慮，因為面對這樣的新型病毒，緊張不安在所難免。

但不要畏懼新冠病毒，而是要瞭解症狀、評估您接觸的任何人是否有症狀，然後擬定工作和居家計劃，都能讓您有信心做好準備。疾病管制與預防中心 (CDC)、世界衛生組織 (WHO) 和其他可靠的政府機構，他們網站的內容不會聳動渲染，是很好的資訊來源，可以追蹤有關新冠病毒最新狀態的資訊。這些網站也會有最新的指示，說明在流感和新冠病毒疾病蔓延的這段期間，該怎麼做才能真正保護好自己和周圍所有人。

資料來源：
世界衛生組織網站 www.who.int
疾病控制與預防中心網站 www.cdc.gov

撰稿人：Becky Greiner。 

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。因為可能會有利益衝突，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。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 201574-032020 OHC