



早陣子在個人網頁和面書上撰寫了一篇文章，談及在疫情下容易陷入「過度焦慮」的情緒 (<https://www.revwingty.com>)。事實上，我們都面對著極大的「壓力」。社會學家 Pauline Boss 指出：關於「壓力」，其實這並不必然是壞事，雖然它會使我們緊張起來，然而，它同時提醒我們要改變。

近月來，我們都在疫症的陰霾下，這並不單單只是心中對疾病的恐懼，事實上，在疫情的背後，彷彿使我們既定的生活節奏受到嚴重破壞。筆者認識一些家庭，因孩子停學、父母又被迫放無薪假期，以致一家幾口待在家中處於高焦慮的狀態裡；有公司高層在壓力下患上了「焦慮症」和「強迫症」。何以會有如此情況？

著名的社會學家 Reuben Hill 就指出：「壓力」是每個人在生活裡必然遇上的，事實上，「壓力」之所以帶來「危機」，這是因為其中有兩方面重要的元素影響：(1) 觀點角度、(2) 可用資源。這是甚麼意思？

關於「觀點角度」的問題，在乎個人在面對壓力事件時，我們內在的價值系統如何定義當下的經歷、並且有否相關危機處理的經驗。舉例：當我們生病時，我們是自怨自艾、質疑何以一切的壞事都發生在自己身上？抑或，我們明白到老病死乃屬正常生活必然的經歷？換言之，這在乎個人的經歷、並對壓力事件的看法，同時也關乎個人性格的元素。

此外，在疫情嚴峻之時，大量的新聞資訊也會使我們對當下處境陷入了「負面」的定義裡。筆者並不否定對新聞資訊的掌握，只是，當留心這些過量的資訊同時影響我們的「觀點角度」的。

至於「可用資源」方面，這又可以分為「個人」和「群體」的。

所謂「個人資源」，McCubbin 和 Patterson 就認為包含了個人在學識、經濟、健康和心理質素等各方面。也許當前的處境使我們整體社會陷入了巨大的經濟壓力之中，然而，無論如何，保持個人健康——注重衛生和防疫措施，並維持個人在心理上的健康——在可能的情況下維持正常的作息生活、靈性的操練，並保持某些興趣嗜好等活動。

除此以外，「群體」的資源亦並不僅僅只是一些實質的物資需要的；所謂「群體」，正是人與人之間的「溝通」——其中所承載著的「愛」與「關懷」，使我們雖然在分隔之中，卻仍然感受到在群體中的「歸屬」和「被重視」。事實上，這些元素亦有助我們建立相對正面的觀點的。

毋忘記：「壓力」≠「危機」！「危機」的出現，乃是由於我們在「觀點角度」和「可用資源」上出了問題呢！