



# 宣愛堂

基督教宣道會

C & MA

SUN OI CHURCH

牧者心聲

## 《疫症下的情緒——「過度焦慮」》

黃天逸牧師

活出使人作門徒的生命

「新冠肺炎」帶來了疾病、也帶來了恐懼和焦慮，尤其對於本身已經患上焦慮症的病人而言，他們的情況將會更為嚴峻。如何應對在疫情下的焦慮情緒？

**了解「焦慮」的源頭**——刻下我們正處於「新冠肺炎」的大流行之中，不少國家城市已然封關封城。也許我們已處身於這新冠病毒肆虐的地區，又或者我們都努力地為防疫做準備。不管如何，幾乎所有人都在關注著疫情的發展，並且，我們心中都希望能夠知道——「接下來到底會發生甚麼事？」

對不少人而言，這新冠病毒的不確定性是最難以處理的。我們暫時仍未知道它最終的影響會有多大，我們暫時更不知道事情發展下去還會有怎樣更糟糕的狀況。這一切都可以使我們隨時面對更大的災難，甚至使我們陷入了更壓倒性的恐慌之中。雖然如此，但我們仍然可以為自己的情緒管理做一點事情，使我們不致於過度焦慮和恐懼的。這是甚麼？

**隨時了解最新消息、卻避免沉迷在資訊陷阱中**——在疫情如此嚴峻之時，我們仍然要保持對消息的了解，尤其所處社區的狀況，以致我們可以即時反應、思想可行的應對措施，並盡力去減低病毒的傳播。然而，我們卻又必須要小心：坊間其實有不少錯誤、或者是未經核實的資訊的，而這些卻又容易助長恐懼。因此，我們當要懂得分辨自己所要觀看和閱讀的資訊。

此外，我們也當要限制自己檢查和更新資訊的頻率。事實上，對新聞和社交媒體資訊持續搜尋，有可能使自己迅速地陷入了強迫性，從而加劇焦慮、卻不能減緩的。坦白說，每個人的極限都有不同，因此，當注意自己的感受並予以調整。

假如我們自覺感到不知所措的話，請即時遠離媒體。若焦慮是一個持續性存在的問題的話，請考慮將個人用在媒體資訊閱讀的時間予以限制，例如每天只在某個特定時間、規範在特定的時限中。

**專注於個人可以控制的事物上**——在疫症之中，我們無法控制的事情實在太多了，例如：疫症會持續多久、其他人應對疫症的態度、我們的社區將要發生的事，甚至全球所要面對的境況……因此，我們以為不斷地在互聯網上搜尋資訊，就可以為這些我們所無法控制的事預先作準備，然而，既是「無法控制」、那就只會叫我們的精神消耗更大，因而使我們筋疲力竭、焦慮而不知所措。

當我們為著可能發生的事而擔憂時，不妨嘗試將我們的重點轉移到一些可以控制的事情上——

- 即使我們無法控制疫症的擴散或別人的防疫態度，然而，我們仍然可以採取措施降低個人受感染的風險的；
- 即使我們無法控制疫症帶來何等巨大的經濟損失，然而，我們卻可以在當下思想如何開源節流以預備荒年……

這就是說：努力地專注於那些我們「力所能及」的事情上！

**保持在「隔離」中的「連接」**——為免疾病傳播，大部份聚會都取消，又或者以網上進行。人與人之間的距離的而且確由此產生。雖然社交生活受到了限制，然而，我們仍然可以透過電話、Skype，甚至現在極多人使用的 Zoom 系統，以保持與其他人的交往和分享的。當我們感受到自己受焦慮所困之時，不妨透過這些媒體與信任的人分享，甚至尋求專業輔導的幫助呢！無論如何，保持與人的聯繫可以說是一個幫助我們處理焦慮的其中一個重要的資源。

緊記：在我們還未被疾病所打倒之前，別讓焦慮的情緒首先將我們打倒呢！