

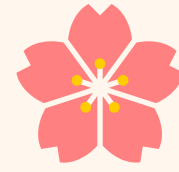


# 防疫♥生活

## 後疫情時代 如何適應新常態

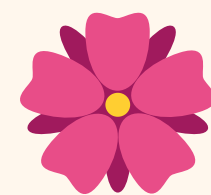
隨著疫情起伏，我們經歷了升級、降級，在試著去理解這些經驗的同時，也讓我們對生活、對人際關係甚至生命的意義產生許多困惑，帶來焦慮、悲傷、失落、孤單等情緒。2022年的後疫情時代，當我們重新開始生活、重拾人際互動的時候，以下幾項小提醒，希望您照顧自己的情緒，同時讓新的常態過得更好。

### 一、理解與接納自己的情緒



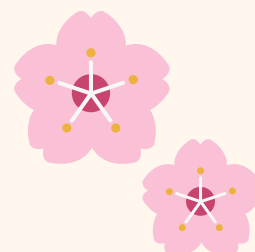
無論是憂傷、焦慮、孤單或複雜的混合情緒，這些都是正常的、每個人都在經歷的。不要急著用忙碌把生活填滿而忽略自己的心情，照顧自己的第一步就是聽聽自己的想法與感受，「這個經驗讓我感受如何？」，不用害怕所謂的「負面情緒」，這些感受不會一直都在，只要注意到並接納它，情緒就自然有了出口，反而能很快度過。有時候情緒也是在提醒我們做出一些改變，或許發現自己過去花許多時間精力在次要的人身上，如今可以重新調整自己的重心，多留時間給自己重視的人、事、物；或許發現自己真正喜歡的生活方式，則可以試著調整工作型態。情緒像是紅綠燈，提醒我們要去留意、改變，如果一有情緒就把它趕緊塞到生活的縫隙裡、用忙碌掩蓋它，累積的能量反而會在我們不注意的時候潰堤。

### 二、分享與尊重他人的想法與感受

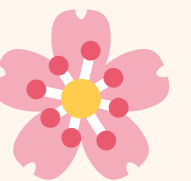


當社交隔離時，我們被迫減少與朋友的交流，而重新有機會面對面交流，不少人反而覺得焦慮或不自在。別害怕分享自己的感受，許多人都經歷類似的情緒，說出相似的感受反而可以拉近人的距離。當然也要留意我們與他人之間心理的距離，每個人需要的心理距離不同，感受與經驗也沒有標準，分享的同時如果發現別人有不同經驗，試著理解甚至欣賞他們不同的觀點。

### 三、重新定義自己的經驗



經驗無所謂好壞，無論經歷什麼事件，中間必定有可以學習、更認識自己或別人的地方。重新定義不是假裝、粉飾太平或把不好的說成好的，而是留意我們對事情的詮釋，即使在我們覺得糟糕的經驗中，也試著找到正面的意義。例如：過去受限的線上醫療因疫情而開放，改善許多人就醫的方便性；也有個案因為在家工作，被迫長時間與另一半相處，不得不面對他們根本不適合彼此的事實而決定和平分手。思考這些我們認為是壓力的事件可能有什麼正面意義，或許帶來許多新的可能性。



Covid-19帶來許多生活不便與失落，卻也讓我們有機會重新檢視自己的價值觀，以及與他人的關係。哈佛大學長達75年的研究發現，良好的關係帶來身體的健康與心理的幸福。後疫情時代不妨也帶著勇氣去重新認識自己、照顧自己，進而與自己和平相處，並建立與他人的良好關係。

