

心靈充電站

## 防疫期間的自我照顧～活出好生命

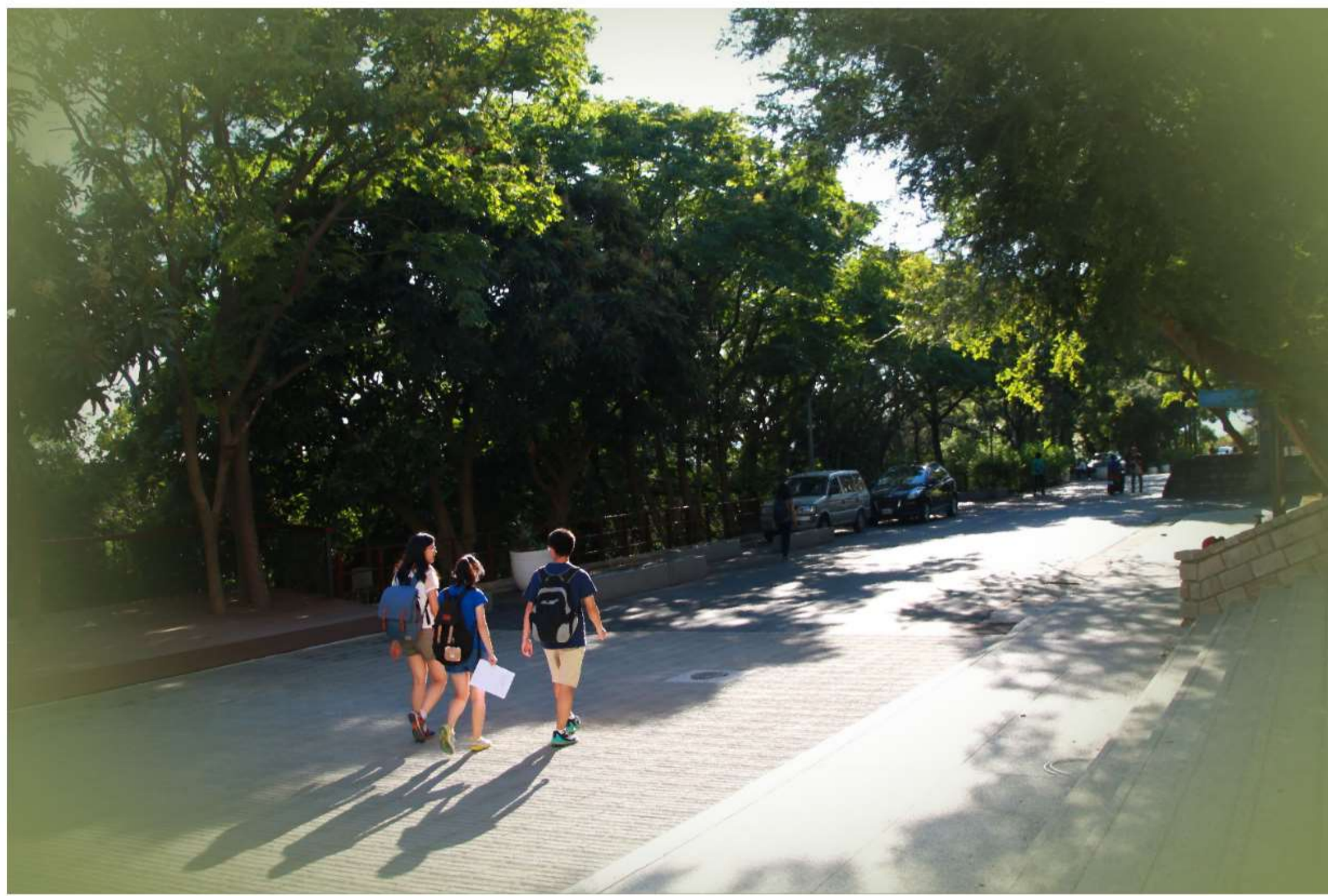


促進個體身心健康，有助於減除壓力及憂鬱的心情

自2019年底爆發COVID-19疫情至今，我們仍處在防疫要求下的人際間斷，包括：保持社交距離、遠距課程學習、居家隔離、居家上班等。已有諸多的研究指出：面臨新冠肺炎疫情，人們在COVID-19的居隔期間呈現出心理健康上的問題，心理壓力和憂鬱症狀皆明顯上升。然而，同樣面臨居家隔離的人際限制和壓力下，卻有人展現出壓力下的個人成長，仍能持續保有良好的身心狀況。透過研究顯示，這些能朝向正向改變的主要因素有：保持樂觀、具有好的社會支持力、擁有自我效能，且能自我照顧。

Meine等人（2021）即曾追蹤117位德國大學生在COVID-19居隔期間的身心狀況，並且比較他們在疫情爆發前七個月之身心狀況，研究結果發現：前述的四大正向因素中，唯獨「自我照顧」具有預測個體能在日常生活壓力因應下，朝向好的發展結果，是決定個體身心健康的關鍵因素——亦即自我照顧能有效地降低或減除個體的壓力及憂鬱的心情。

何謂自我照顧？簡單說，自我照顧意指個體表現出健康促進的行為，包括：足夠的睡眠、健康的飲食、從事運動和自我放鬆。Lemon（2021）認為「自我照顧」是一種主動積極的行動，是促進個體照顧好自己的具體行動策略，包括發展、保護、維持和促進個體身心健康、心理安適和好的生活品質之結果。因此，自我照顧是在日常生活中，一個人能面對自己、學習接受真實的自己，以及持續經營和幫助自己，讓自己能在今日擁有最好面貌機會的一種信念和歷程。這種歷程是一種自我療癒的過程，而不是追求自我完美或是與他人較勁的過程。據此，自我照顧涉及改變、調整和限制——能具體清楚自己的真實能力，進而設定和採取可行的積極目標和行動。



良好的自我照顧包括與他人建立深層情感聯結的關係

良好的自我照顧，意即能達到一種充滿活力成就（flourishing）的狀態——是能在日常生活中實踐自己、完成有意義／有價值的任務、與他人建立深層情感聯結的關係，活出好生命的一種正向感受。

Lemon（2021）曾詢問53位成人在防疫期間的自我照顧策略，綜整出五大面向，包括：

\* **正念（mindfulness）**：強調個體能關注及覺察自己及他人當下的身心狀態，並且善用放鬆技巧、享受大自然、從事創新／創意的活動、樂於與家人孩子相處等。透過正念關注在每一當下的心境，滋養熱情、仁慈、感恩、覺察、開放、好奇，能讓自己浸淫於寧靜的心境之中，激發出更好的專注力、自我調節和自我覺察的能力。

\* **愛己（self-compassion）**：是一種對自己完全接納和理解的過程，特別是面對未知、痛苦、焦慮的情境時，仍能仁慈地善待自己，無條件地接納自己、不自我批判。愛己是一種安慰及撫平自我的動力，就像春天的鳥語花香、清泉山水涼透的令人欣喜與無限舒暢。唯有明白受苦是生命中的一環，透過痛苦才能轉化成自我與人際間的緊密聯結和洞悉生命意義。

\* **時間（time）**：是活著的有限數值，可以是幾秒、幾天、數月、數年。我們可以用多少的時間來展現真實自己的面貌？從事自己有興趣的活動，活出自我價值？在居隔期間，我們能用多少的時間來與自己相處、享受淋浴的潔淨與舒爽、睡足七八小時的黃金睡眠時數？閱讀／繪畫／彈琴／歌劇／打球／烹飪／家事／研究／上網……，各自占據多少的時間，雖依個人的興趣和規劃而不同，但卻仍能擁有充實滿足的時光。

\* **習慣（habits）**：人是慣性的動物，但面對疫情的衝擊，讓我們不得不改變。但有時一點點的改變習慣，卻能創造出極大的差異。以往找不出時間運動，居隔在家時，每天在家上下樓梯走幾回、進行核心運動、瑜珈、滾球、打撞球、整理庭院、掃樹葉等，日積月累即能改善身心健康，甚至養成生活規律，與自然共存的好習慣。

\* **代理（agency）**：當疫情或任何的元素導致或阻斷我們平日的生活模式時，代理的概念就提供我們多樣選擇的可能性，持續讓我們擁有好的生活品質，展現自我的價值。例如，無法在餐廳內用，改用外帶／外送的方式，家裡即是餐廳，家人間的互動和相處時間變得更多，除了食物和食材仍能維持多樣化外，同時也能幫助商家持續謀生。在眾多的選項中，其實也能創造出共利共生的代理模式。



疫情期間居隔在家，其實有更多時間做自己有興趣的活動，比如烹飪、閱讀等等（攝影／周怡德）

是故，在自我照顧中，除了個體自我的努力外，亦可能涉及到個體人際關係中的重要他人——家人、相依之親密他人、社區民眾、工作夥伴政府機構中的政策決定者，如防疫中心所發布之防疫政策等，提供個體在社會文化規範中明確之生活行動指引，確實也關鍵影響個體的身心安適與健康存活，甚至還包括社區商家的存活，以及學習模式（如實體上課或是遠距課程等）。

WHO（2013）即曾定義「自我照顧」是個體、家庭、社區具有促進健康、預防疾病、維持健康和因應生病及失能的一種能力。然而，現今人類所需的自我照顧能力，應遠比WHO（2013）僅關注在疾病因應及健康維持和促進功能等範疇更多，亦即還須強調個體在日常生活中對於自身照顧的自我覺察能力，以及自我賦能的信心和能力的／技巧之建立，以及彰顯出我們真正的需要和關心在意的事物面向。

綜整而言，「自我照顧」包含了自我覺察和自我調整間的動態平衡之關係，能讓個體在日常生活運作中，持續增進個人的成長，並且持續維持或促進個人的支持系統之有效運作。透過正念、愛己、時間、習慣和代理五大自我照顧的策略，持續自我成長、增進智慧，透過自信而獲得自我決定的時，知悉覺察自我的真實需要、主動尋求專業的協助，以利自身的身心健康。當懂得將時間視為活著時的有限數值時，就捨不得要廢，保握住每一個當下，及時地表達我們對於他人的感恩之意，甚至是對於自我的感謝，都能帶給我們永不後悔的快樂、滿足之幸福感。活出好生命，竟是如此地簡單！

〈文／健康心理中心 程千芳主任；圖／秘書處〉