

心靈充電站

社交距離不框限心的距離

烏克蘭經典名畫防疫文宣·《最後的晚餐》

復活節假期了。

大自然花草綻放，我們渴望著到郊外去，渴望著跟我們的親友相聚。

一如既往，這個春天的美麗節期，就當如此。

但是，今年完全不同了。

(摘錄自2020/4/12德國總統FrankWalter Steinmeier

復活節前夕給德國人民的公開談話)

隨著2019新型冠狀病毒 (COVID-19) 帶給全球的影響，人們熟悉的生活頓時被打亂了，復活節假期、清明連假、春好時光的賞花旅行.....暫時不適合一如既往地享受假期。

週而復始的日常生活也得隨之調整，比如：上學與工作的方式、喜歡的休閒活動、親友間的社交互動、旅行等生活安排.....在防疫的共同目標下，都產生了有形無形的改變。

你的生活中，也正在經歷一些變化嗎？多了更多需要戴口罩的時間、多了洗手的習慣、多了酒精抗菌液、多了線上課程或視訊會議，多了分組異地或居家辦公的工作型態；少了自由隨心所欲的行動、少了面對面近距離的互動、少了擁抱？

防疫生活中的各種增減與變化，對於心理健康可能帶來哪些影響呢？“Why The Coronavirus is Triggering Mental Health Issues”一文中提到：

- 從生活轉換到捍衛生存的思考模式 (Mindset switch from “living” to “survival”)
- 對健康的焦慮增升 (Increased health anxiety)
- 經濟與工作安全感下降 (Decreased financial security、Decreased job security)
- 擔憂所愛的人的生命安全 (Fear for loved ones lives)
- 觸發無望感 (Triggers feelings of hopelessness)、絕望感 (despair)
- 社會退縮 (Promotes social withdrawal)、寂寞感 (Loneliness)

為了防疫，各國各地紛紛祭出鎖國、封城到社交距離的規定，然而可能的社會退縮和產生的寂寞感又能如何觀照與因應呢？學者McWhirter (1990) 定義寂寞感為：「一種痛苦且不愉快的經驗，且不論社會關係的有無，寂寞都有可能發生，可能原因是人際關係的量與質不如期盼之狀態。」海苔熊更具體指出：「真正寂寞並不是孤單一人，而是無法跟想要的人在一起」(女人迷·2012)。

因防疫人們得維持社交距離、甚或許多人處於隔離狀態，人我互動的質與量大為減弱，也可能無法與關係中的重要他人相聚相擁，因孤單而有了寂寞感，連帶複合有失落感或斷裂感等，更需要藉由自由的內在心靈來創造連結、創造有品質有溫度的人我互動，彼此陪伴且感受溫暖，以穿越社交距離物理環境的阻隔，讓內在心的距離不受限而能靠近，滿足人際親和與情感的需求。包含往外社交關係的連結，以及往內獨處自我的連結，可以試試：

- 透過適當的管道與對象，創造與人的交流互動：如分享訊息或自己的狀態；或透過網路社群社團，與他人交流觀點和心情。
- 主動聯繫親友，傳遞關心問候與溫暖：雖未能聚會出遊、直接面對面接觸，仍能提供有關心品質的對話，感受彼此同步同在的陪伴。
- 以多元替代的方式滿足原有的需求：如仍能觀賞多樣的線上表演 / 歌手演唱會、音樂會、劇團表演或活動、電子書等。
- 練習安在獨處時光，好好地和自己在一起：一杯溫潤的熱飲、一部小說電影、在宅單人KTV、居家運動、手作、料理、靜心冥想等。

疫情帶來了衝擊挑戰、改變與困難，同時也讓我們重新思考、調整過去賴以習慣的生活；這帶來了機會和時間，讓我們得以停駐和細細感受人我關係，以及關係中的自我。同時在這艱困的時期，練習自我安頓並傳遞溫暖。

文末，再次引用德國總統Frank Walter Steinmeier的話：「未來一定必須面對許多艱難。但是，我們過去也走過許多艱辛路。我們自我要求很多，但也彼此互信。我們可以、也將在這個困境中成長。」

< 文 / 諮商中心 呂靜宜心理師 >

推薦閱讀：

1. 德國總統給德國人民的公開談話「如何面對病毒危機之後的挑戰」
取自：<http://www.ceci.org.tw/modules/news-content.aspx?s=3&i=139>
2. Why The Coronavirus is Triggering Mental Health Issues
取自：facebook-National Alliance on Mental Illness (NAMI) Brazos Valley
3. 海苔熊 (2012)，〈寂寞，寂寞好不好？〉
取自：<https://womany.net/read/article/2004>
4. 烏克蘭經典名畫防疫文宣，取自：
<https://www.vogue.com.tw/lifestyle/article/%E7%83%8F%E5%85%8B%E8%98%AD-%E9%98%B2%E7%96%AB>