

10 个疫情下提升心理健康的锦囊

- 善用腹式呼吸
- 理性阅读资讯
- 食得开心健康
- 睡得规律充沛
- 摆设观赏植物
- 健康的家庭界限
- 制作心意卡
- 量入为出，善待自己
- 寻求帮助

强心健体

新型冠状病毒正在以各种形式影响我们的日常生活，关于疫情大流行的资讯从不间断。这些改变和资讯都会对大家构成一定的压力，心理学研究指出，如果长期处于高压、焦虑的情况下，恐让免疫系统混乱，导致唾液中的抗体（免疫球蛋白）下降，而唾液是抵挡呼吸道疾病的第 1 防线，如果免疫力下降，身体状况就会变差。因此，除了守护身体健康，别忘了保持心理健康。专家告诉你这几招，让大家提升心理健康素质，从而提升心理健康，进而走向成功抗疫之路。

1. 善用腹式呼吸

口诀：「提肛闭气，口呼鼻吸，深吸慢呼」。腹式呼吸可以让身体的「副交感神经」处在优势状态，早上，可以让我们精力充沛迎接新的一天；中午可以让我们调节思绪；晚上，可以帮助我们入眠，补充生命中的正面能量。

● 相关资讯

浏览与新型冠状病毒相关的资讯可以帮助我们了解疫情，从而更好地保护自己。可是沉迷于阅读相关资料和社交网站，反而让我们产生不必要的恐惧和焦虑。同时，对于不明来源的资讯，不理睬，不转发，有助社会营造理性抗疫的气氛。

● 食得开心健康

甜品和零食可以让我们开心一点还是令情绪更差？究竟有什么健康食物可以帮助我们提升正能量？蕃茄，含有丰富的叶酸（folic acid）和硫辛酸（alpha-lipoic acid），可以阻碍一些对情绪有正面影响的神经递质生成，如血清素、多巴胺和去甲肾上腺素。蓝莓、红莓、士多啤梨、黑莓具有高的抗氧化能力，可帮助我们对抗抑郁和焦虑的心情。

● 睡得规律充沛

疫情期间隔离在家，睡眠时间也容易受到干扰，建议尽可能保障规律的睡眠，少熬夜。研究还显示，每夜睡眠不足 6 小时，持续一周人体内会有 711 种基因的功能发生改变，其中涉及新陈代谢、炎症、免疫力和抗压能力等功能。建议疫情在家也要睡充分。

● 摆设观赏植物

研究指出，在室内营造抒压环境可帮助我们面对沉重的生活与工作等压力。在家或书房摆设观赏植物可以提升室内环境品质外，还可以让在家工作的上班族提升工作能力和效率。花卉的香气和颜色亦可以帮助我们舒缓压力、放松心情和减低焦虑水平。

● 健康的家庭界限

疫症期间，与家人朝夕相处易生矛盾，给予家人充分的私人空间有助减少冲突，减少负面情绪。

● 建立或重拾兴趣

过去的工作或学习生活让我们喘不过气，现在要我们终日待在家中，难免感到无所事事。这正好让我们重拾过去因生活压力而迫于放弃的兴趣时机，和寻找新的兴趣。让生活变得更充实和有意义外，还可以帮助我们发展新的技能，这些技能可能在疫情后为我们带来新的契机。

● 制作心意卡

只要心心相连，人与人的关系并不会因为“社交距离”而疏远。亲手制作心意卡给予过去帮助过我们我朋友；关心我们的家人；陪伴我们成长的师长；我们生命中重要的人，在疫情中默默工作的前线人员。能让我们在这逆境中不会感到孤单，团结一致，共渡难关。同时，疫情期间可适度保持线上社交，不自我封锁，让自己体验到关系中的关心和帮扶。

● 量入为出，善待自己

疫情之下收入大减，死守现金之余仍要不忘善待自己。阅读、书法和运动等，都是不用开销的有益活动。善用政府资助，先盘点家中物资，再决定是否需要购买，避免不必要囤积，也可在网上出售不常用到的东西。市场讯息万变，对于不认识的投资产品，一定要先求知后投资，以守为攻方为上策。

● 寻求帮助

当自己、家人或朋友有需要时，请不要犹豫，立刻寻找帮忙。

迂蝶 (416-906-3098)

4/2020