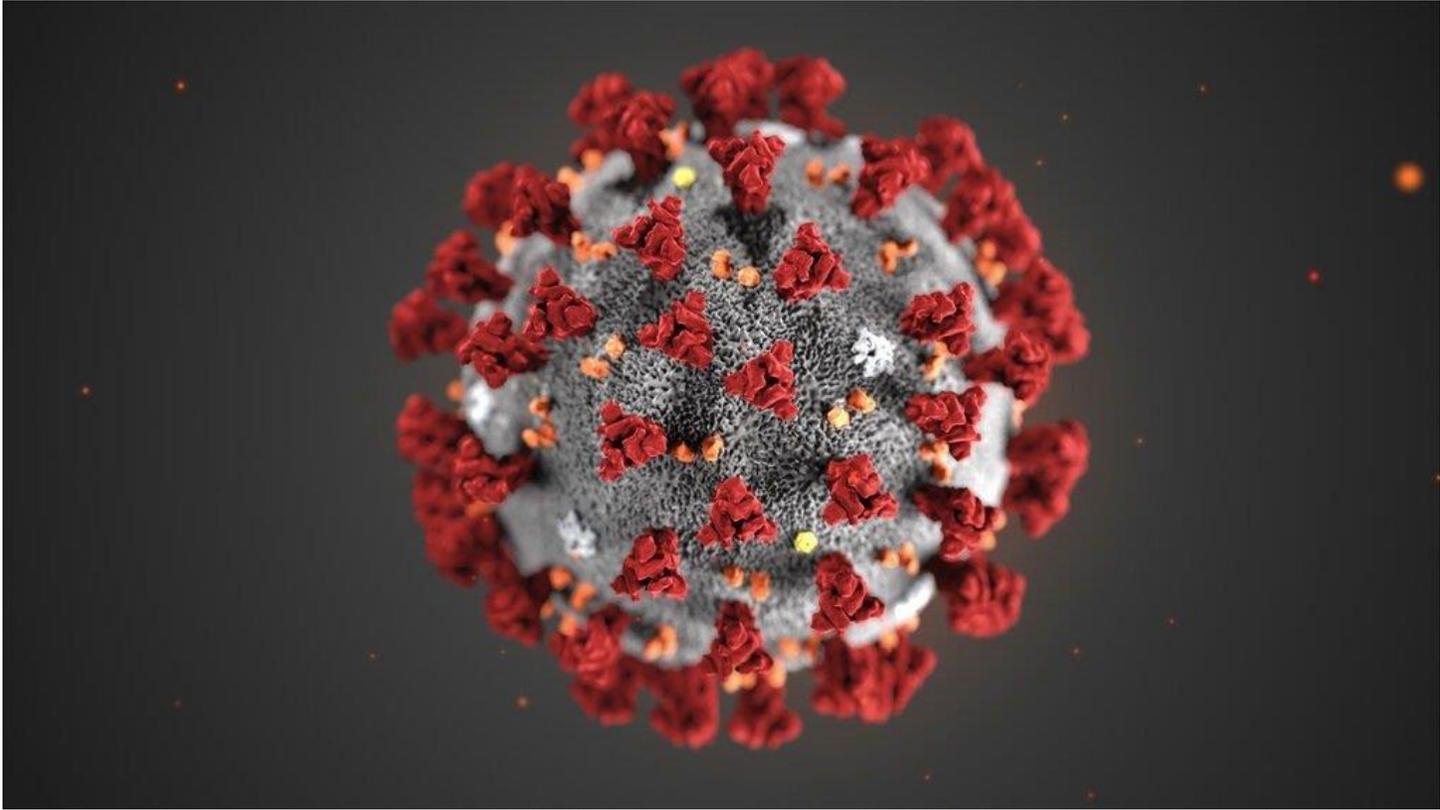


疫情下的精神健康—— 活在災難中或額外假期裡？

Bob Yip 葉萬壽
(bob@innerspace.com.hk)

*B.A., M.A., M.Div., Dip. C. S.,
MBTI Administer, Enneagram Trainer,
NLP Master Trainer,
HKPCA 香港專業輔導協會院士, 認可臨床督導,
澳洲 Kardia Heart Wisdom 依納爵靈修導引文憑,
Certified AEDP Therapist (U.S.A)*



老師及家長查詢

- ▶ 學生打機上癮，脾氣差了，專注力減低了
- ▶ 身體差，敏感症多，身型肥胖，近視深，身體協調差，感統能力差
- ▶ 都與疫症拉上關係？生活方式出問題！！

Virus病毒是甚麼？

- ▶ 不能獨立存在，需要宿主
- ▶ 以感冒為例？怎樣才能復原？
- ▶ 抗生素有用嗎？
- ▶ 新冠肺炎易令肺纖維化
- ▶ 有效防止肺纖維化：洋蔥素 (*Jarrow Formulas Quercetin*) 及綠茶素 (*Green tea*)

疫情下的精神健康—為何由身體健康扯到精神健康

由疫症到其衍生問題和現象：

恐懼，焦慮，慮病症，驚恐症 (*Panic attack*)，強迫症 (*Obsessive-Compulsive Disorder*)，抑鬱症 (*Depression*)，慮病症。

新冠肺炎在香港，真的那麼可怕？

- ▶ 死亡率約1%
- ▶ 比感冒而死亡高約10倍
- ▶ 死者多屬老人家，年七十或以上，長期病患者
- ▶ 40歲以下死亡者應未有？

疫情下的精神健康

- ▶ 知驚的重要：小心 / 清潔 / 自己保護 / 避免擠迫地方
- ▶ 過份恐懼卻是精神問題的起源
- ▶ 如可判斷過度的恐懼 / 焦慮？

如何判斷過度的恐懼/焦慮？

- ▶ 思想上：腦袋出現災難後果（病倒入院，奄奄一息，不能呼吸。。。）
- ▶ 社交上：切斷應酬交誼活動，不敢上街，怕上班。。。。
- ▶ 生活上：封閉自己，連喜歡活動也完全停止

判斷過度的恐懼/焦慮？

- ▶ 衛生習慣上：不停清潔家居，重覆洗手（連續3次或以上已屬強迫症）
- ▶ 生活習慣上：睡眠質素／體重／胃口／精神狀態

評估精神狀態是否健康？

- ▶ 有動力 < > 冇動力（工作，興趣）
- ▶ 想見朋友 < > 約了也臨時推卻
- ▶ 有能量，早起有活力 < > 懶洋洋，
遲睡遲起床
- ▶ 心情輕鬆 < > 心情沉重，胸口翳悶

評估精神狀態是否健康？

▶ 肌肉 / 身體寬鬆 < > 肌肉崩緊 / 牙
關崩緊 / 磨牙 / 嚥吞困難 / 腸激易

肚瀉 / 呼吸困難

▶ 身體暖和 < > 身體冰冷

▶ 前途光明 < > 前景灰暗

12分鐘放鬆練習：電解質 *Acetylcholine* 分泌比 *Norepinephrine* 旺盛，減低痛症

- ▶ 慢 / 留意 / 靜觀身心 / 不帶任何判斷
- ▶ 持之以恆，效用宏大
- ▶ 有助入睡 / 放鬆身心 / 增進身體抵能力 / 有助學習 / 長期記憶 / 控制衝動 / 減低發脾氣 / 降血壓 / 學氣定神閒 / 發漲的杏仁體，海馬體，腦島回復正常

12分鐘放鬆練習

- ▶ 為何12分鐘練習仍最起碼練習？
- ▶ 持之以恆地練習…
- ▶ 如果12分鐘練習仍然不能放鬆，仍有很多恐懼/可能童年很多焦慮和創傷需要深入處理

Brain Waves

BETA

14 - 30 Hz



Awake, normal alert
consciousness

ALPHA

9 - 13 Hz



Physically and
mentally relaxed,
awake but drowsy

DELTA

Below 4 Hz



Deep (dreamless) sleep,
loss of bodily awareness

THETA

4 - 8 Hz



Reduced consciousness,
deep meditation,
dreams, light sleep, REM sleep

GAMMA

30 Hz and above



Heightened perception



疫情下的精神健康—困獸斗下的家庭關係

- ▶ 婚姻衝突
- ▶ 兩代衝突
- ▶ 釋放孩子的自由!!



父母過份恐懼下的孩子：勿讓孩子 變得神經兮兮的

- ▶ 父母如常上班 < > 孩子如坐監牢
- ▶ 這世界不安全 < > 仍然安全？
- ▶ 我們無法抗疫 < > 身體有天然抵抗力



如何保留/發揮天然抵抗有

- ▶ 足夠休息/良好心情帶來良好休息，例如可以 *home office*，真好!!
- ▶ 良好營養(在香港只有營養過量!)
- ▶ 戶外帶氧運動比室內健康(安多芬帶來 *fit* 的感覺，2星期帶氧運動，身體血清素 *Serotonin* 回復正常，有效治療抑鬱症)

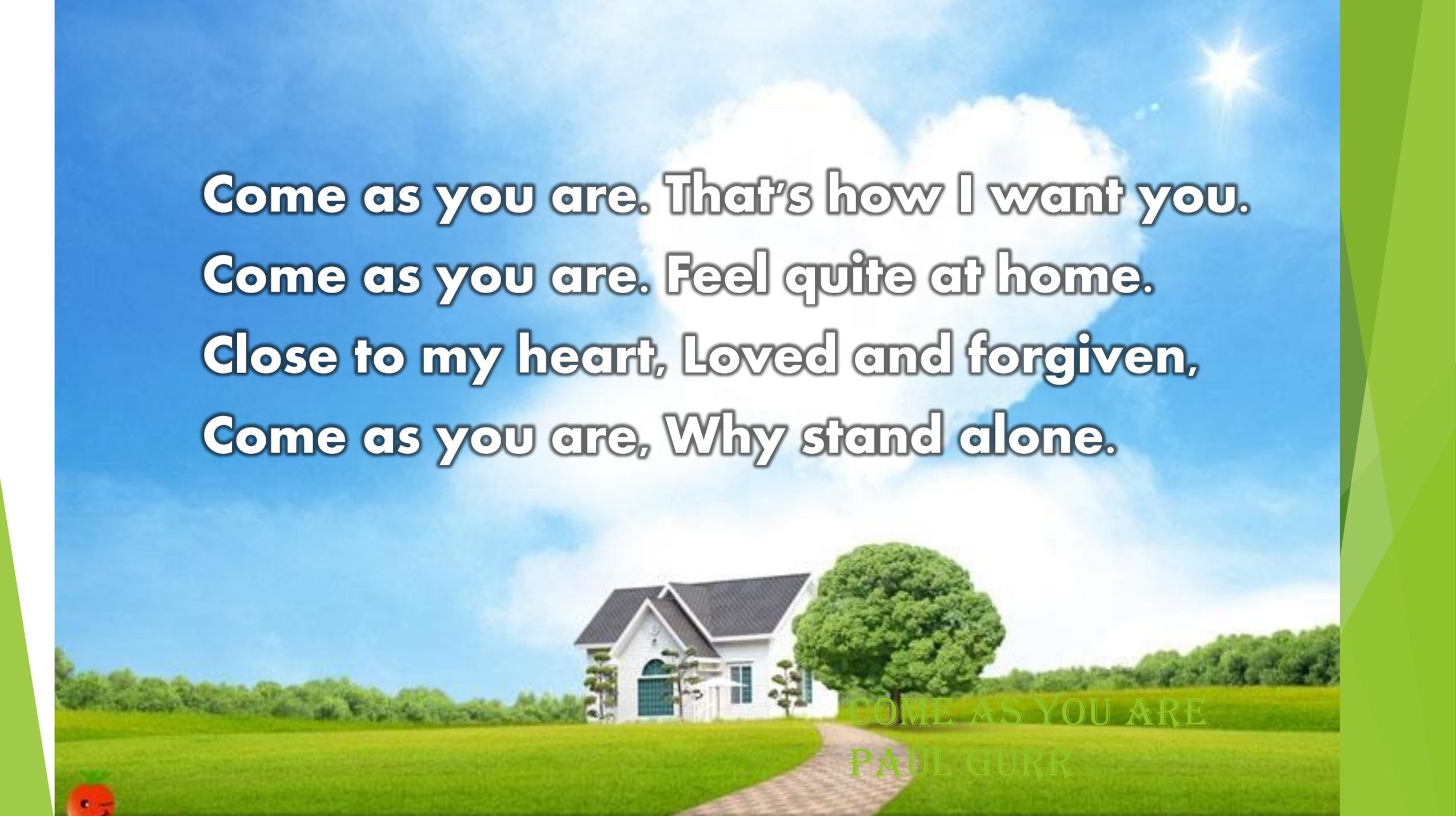


如何保留這些天然抵抗有

- ▶ 尋幽搜秘行山徑，山上負離子多
- ▶ 帶氧運動，身心協調
- ▶ 行得高，望得遠(副交感神經發揮作用，心曠神怡，身心輕鬆)，沙灘一望無際
- ▶ 台灣研究，小學生每天一小時戶外陽光活動，有效減少/治癒近視

信仰的重要：在大自然中，尋找上帝，在
困難中倚靠上主，活出生命的意義…





**Come as you are. That's how I want you.
Come as you are. Feel quite at home.
Close to my heart, Loved and forgiven,
Come as you are, Why stand alone.**

COME AS YOU ARE
PAUL GURR

**No need to fear, Love sets no limits,
No need to fear, Love never ends.
Don't run away, Shamed and
disheartened
Rest in my love, Trust me again.**



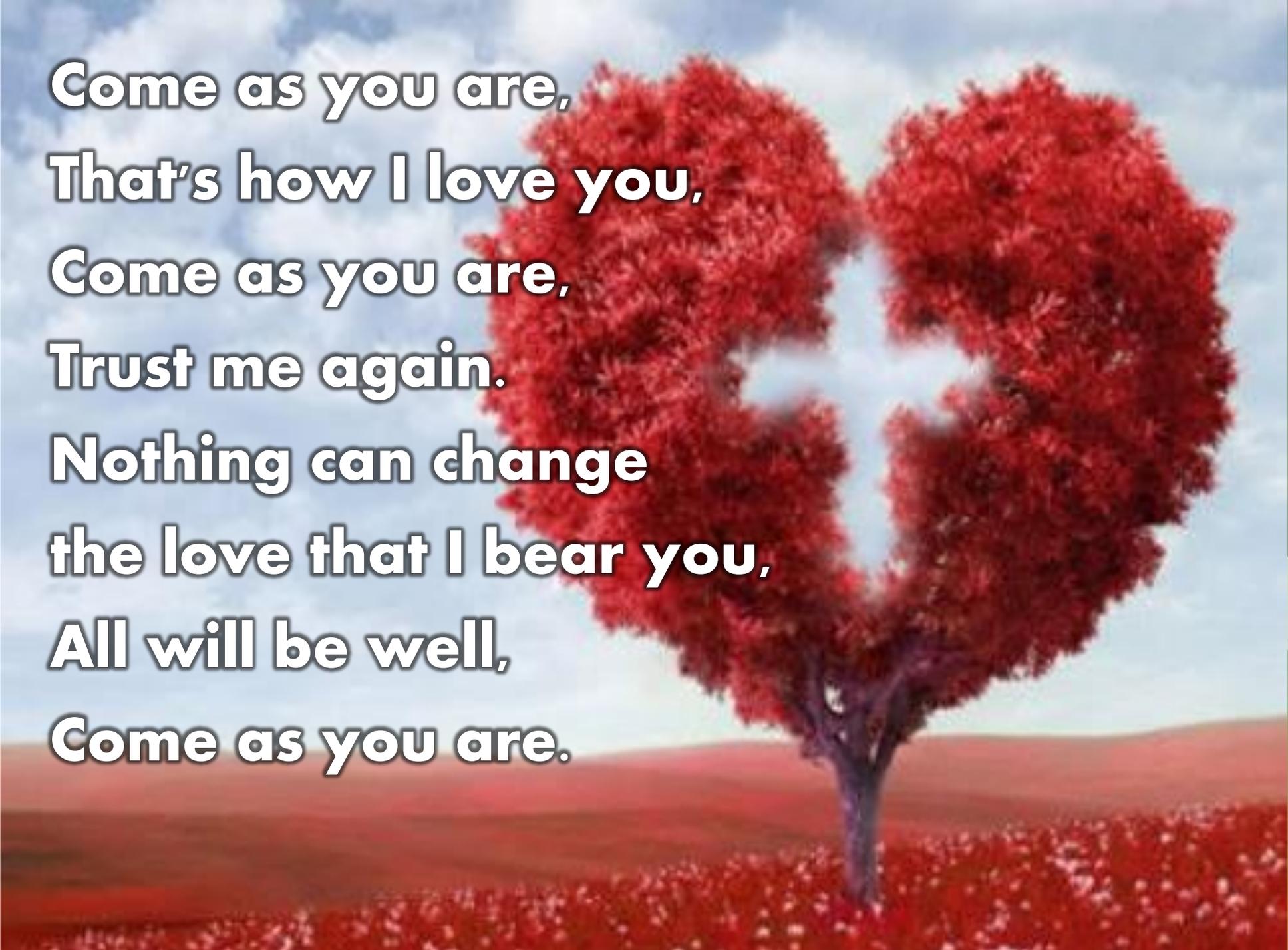
**I came to call sinners,
Not just the virtuous,
I came to bring peace,
Not to condemn.
Each time you fail,
To live by my promise,
Why do you think I'd love you the less.**



**Don't run away,
Shamed and disheartened
Come as you are,
Why stand alone?**



**Come as you are,
That's how I love you,
Come as you are,
Trust me again.
Nothing can change
the love that I bear you,
All will be well,
Come as you are.**



來，純然是你，真我敞開
來，回復自我，歸家感覺
緊依我心，得寬恕慈愛
來，何故再 孤身一個

COME AS YOU ARE
PAUL GURR

何用懼怕，真愛無限
何用懼怕，真愛不變
不要逃避，深疚痛悲
重投懷抱，信心倚靠



來塵俗世，拯救眾生
和平是我，寬恕罪人
雖則跌倒，顛沛迷路
為何懼怕，我不愛你



不要逃避，深疚痛悲
來，何故再 孤身一個



來，憑著愛，真我流露
來，憑著信，歸心倚靠
終不變改，真愛常在
常陪伴你，活出真我

