隔離貼士

mindhk

2021年二月

以下的隔離小貼士為 Mind HK 員工於酒店隔離期間運用、有實證支持的策略。雖然這並不代表21天都能沒有任何掙扎或煩惱，但它們令隔離的煎熬日子變得較易應付。

及早預備

就如生活中的所有事情，隔離也應提早預備。如身邊的人能幫你運送提供物資，記得要提早收拾好隔離需要的用品。預備好隔離期間需要的用品，並在家中預備備用物資，以備不時之需。

你可參考以下的例子：

- 電子用品及工作所需儀器（例如能連接電腦至酒店房間電視的 HDMI 線以串流內容）
- 娛樂活動 —— 美術和手作工具、書本
- 額外的衣服 —— 隔離期間不能洗衣
- 家中令你舒適的物件 —— 一件披肩或枕頭

開始隔離生活

開行李及整理好你的物品，**找個地方收起你的行李箱**，不但能讓你有點家的感覺，更能騰出更多空間。研究指出能夠保持整潔環境的人都較為健康及活躍。一個雜亂的房間亦會令人分神，使我們較難集中和完成工作。此外，避免整天留在床上工作，這樣會打亂你的睡眠作息。空間會影響我們的外觀與思緒，所以在未來的21天都應該保持自己的空間整齊和實用。

小貼士：

- 把空間劃分成不同區域，例如工作或運動區，記得睡床只是用作睡覺和休息
- 開啟並收拾好行李
- 有需要的話請向酒店要求額外家具
- 要求酒店拿走隔離期間不需要的物件，令自己有更多的空間
- 保持房間乾淨整齊。每週訂立一個清潔日，讓自己保持醒神及提高工作效率

調整飲食習慣

健康均衡的飲食習慣能夠影響我們的身心健康。21天是一段頗長的時間，而這段時間你亦被逼減少活動，所以找到健康飲食的方法至關重要。

小貼士：

- 若酒店為你提供食物，儘量不要進食過量，尤其是零食，集中進食能夠給予自己能量的食物
- 你可以訂購新鮮蔬果外賣（若酒店允許外賣）
- 若酒店允許外賣而自己亦有充足預算，你可以安排訂購均衡健康的飲食餐單。市面上有不少健康餐廳提供每星期的套餐

歡樂時光?

酒精是抑鬱劑，除了有可能令自己情緒低落，更可能令人變得衝動。隔離時可以小酌一杯，但隔離期間應避免喝過量酒精。

若你曾經酗酒問題，是時候著手準備應對方法，面對情況（詳見以下小貼士）。如果自己現在有酗酒行為，可以考慮尋求專業人士的協助（如家庭醫生、護士），讓他們為你制訂於隔離期間的安全方案，避免突然停止接觸酒精為健康帶來的負面影響。

小貼士：

- 定期與自己的互助對象（Sponsors）或支援者聯絡
- 連繫你的支援網絡
- 致電你的治療師或危機熱線（請參閱以下資料）
- 在危急情況下進行正面的自我對話，例如是「我可以做到」、「我之前都做到」預備好應對策略

支援資訊

- 無名戒酒會：https://www.aa-hk.org
- 東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務 http://atp.tungwahcsd.org

定時定刻好重要

隔離期間時間可以像是一個黑洞——日子與時間開始變得模糊，而這樣會對我們的精神健康帶來負面影響。常規為我們生活帶來規律、為我們保持穩定以及為我們帶來成功感。實證指出常規能夠減低我們的壓力及改善睡眠質素。

小貼士：

- **保持早上的例行習慣**，例如淋浴、更衣和吃早餐
- **更換日間衣服。**我們穿的衣服會大大影響我們的思維和感覺，換掉睡衣能夠讓提醒我們新一天的開始
- **定下待辦目標。**若你正在工作或上學，這應該是件很容易的事；如果不用工作上堂，你可以考慮申請免費網上課程或運用你的手作工具、書本等，定立每日的活動目標
- **記得定下小休時間**，尤其當你需要工作或讀書。你可以運用晚餐時間提醒自己結束工作或上堂
- **記住要訂立做運動時間**
- 若可以的話，嘗試**將平常能令你感到開心或成功的活動加到時間表中**（這可以是生活瑣事，例如繳費、清理電郵信箱、畫畫或聽音樂等），這樣能讓你保持心情健康
- 同樣地，每天騰出一些時間進行靜觀練習能夠保持生活的平衡。目前也有不少靜觀應用程式協助你進行靜觀

運動

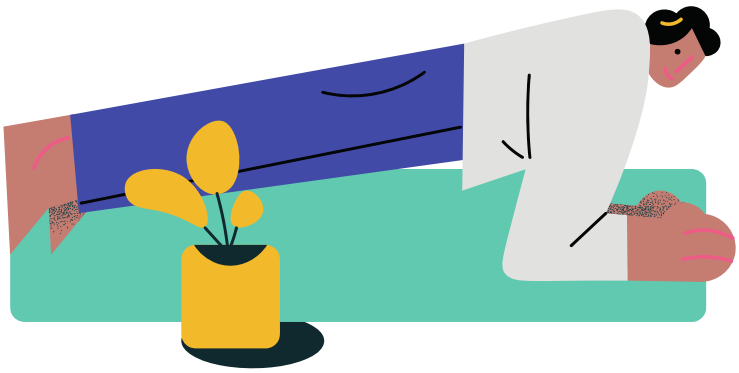
隔離最難受的一件事就是無法郁動，尤其被困在狹小的空間時更加難受。運動不但能預防精神健康問題，更有效治療抑鬱症及焦慮症。無容置疑，隔離導致大量壓力，有可能令人感到緊張焦慮，甚至感到被孤立，做運動則能抵抗這些負面影響。每天預留時間做運動，例如拉筋、瑜珈、鍛煉組等。若你有健身器材，你亦可運用腳踏車或跑步機鍛鍊身體。

小貼士：

- 你可請朋友為你準備健身器材，例如瑜珈墊、阻力帶（這些都是準備隔離時可提前預備的物品）
- **看看酒店有沒有提供健身器材**
- **將運動包括在你的時間表中。**考慮設置兩段運動時間：一段為高強度運動，另一段則是做一些低強度運動，如瑜珈或步行（如你有需要的器材）
- **謹記運動不一定需要器材！**市面上有不少應用程式和社交媒體中的影片可以帶你做運動

室內運動資源

- Home workouts with lululemon Ambassadors
- Calibrate x Move it for Mental Health Home Workout



睡眠

睡眠問題能負面影響我們的精神健康，而精神健康問題又會影響我們的睡眠質素。在快速眼動睡眠 (REM sleep) 期間，我們發夢的狀態能夠幫助學習、增強記憶力，並改善情緒健康。睡眠是每天的恆常活動，當我們打亂了平常的習慣，或者會影響我們的睡眠。另外，巨大的壓力亦會影響睡眠。

小貼士：

- **遵守定下的規律**
- **每天保持在差不多的作息時間**，週末時候則可彈性處理
- **讓自己的床只用來睡覺和放鬆**，工作則應留在床以外的區域
- **臨睡前應避免使用電子產品**
- 運用靜觀和冥想練習以幫助自己達至平靜的心境

週末不是工作時間！

休息協助我們重置生活、充一充電，所以我們該利用週末的時間放任一下自己，為下星期作好準備。

小貼士：

- 讓自己在週末期間做自己喜歡的事情並盡可能遠離工作
- 週末是你放縱的時間 —— 放縱自己吃一些零食、無顧慮地煲劇縱使
- 在週末也不要忘記要做運動

保持連繫

隔離會孤立自己。我們是群體生活的動物，需要依靠與別人連繫而保持良好的精神健康。親友能夠在這個艱難時刻為我們提供兩項十分重要的元素——支持與歡樂。

小貼士：

- 與親友於網上會面
- 定期與你的支援網絡保持連繫
- 於網上參與一些支持小組

與室友和平共處

與家人一同隔離、伴侶或朋友可以是一把雙刃刀。有他們的陪伴能夠避免孤立，但一同困在狹小空間亦有其弊處。高壓的環境能惡化雙方的關係，更可能倍添大家的壓力。

小貼士：

- 定下工作或溫習時間，避免爭執，這樣也能夠控制房間的聲量
- **對對方友善，更要對自己友善**
- **不要執著細節、處處挑剔。**如果你有質疑，嘗試問自己「五小時後我還會在意嗎？明天我還會在意嗎？」
- **為自己預留一個專屬自己的寧靜時間**，例如是聽音樂或播客利用
- **這個被迫共處的時間與對方好好連繫。**生理上的近距離並不代表關係上的親密。若你和你的伴侶一同隔離，嘗試安排「約會」。若你和家人一同隔離，一起玩桌上遊戲亦有助鞏固關係

待人友善

疫情對每個人，包括檢疫人士、酒店員工、政府和檢測人員都充滿挑戰。當我們面對更大的壓力時，我們或會發現自己比平常較敏感和缺少耐性，但**這並不代表我們可以放棄自己的善良與和藹**。研究顯示快樂的人在日常生活中待人更友善。對人好有不同的方法和方式，而在隔離期間我們亦受到限制。也不要忘記對自己好一點！

小貼士：

- **每天花一些時間進行善舉** —— 給予意見和支持、讚賞他人、講一句「謝謝」、向正掙扎的人伸出援手、為有需要的人送一份禮物
- 若你感到沮喪或情緒正逐步失控：**深呼吸，做事前停一停、諗一諗**
- **如果自己發了脾氣，也是人之常情。請向對方道歉。**向他們解釋你正感到沮喪，並不是針對他們個人發脾氣。謹記常存惻隱之心。
- 隔離是一件辛苦艱難的事。**若你留意自己比平時少了點耐性，不要因此而自責。**嘗試問自己：「若我的朋友正面對我的處境，我會跟他說什麼呢？」

時常感恩

常存感恩之心對我們的觀感有很大的影響。一項研究發現會紀錄感恩的人比紀錄困擾生活的事情的人較為樂觀、對生活亦有更正面的思維，更會較為活躍。

小貼士：

- 在隔離時，嘗試每日反思當天值得感恩的事情，並將其紀錄下來，對改善隔離期間心情或有幫助（市面上也有一些應用程式能夠幫助紀錄）

記住：

不是所有事情都會按規劃般進行，這是人之常情！

現在正是困難的時候，我們只要認清這點就很好了。

關於Mind HK

Mind Hong Kong (Mind HK) 是一所註冊(S88)慈善機構(91/16471)，致力於提高香港對心理健康的認知和理解。機構根據全球最佳實證提供線上支援和治療措施，幫助受精神健康問題困擾的人，並為他們提供適合的資源。通過與各單位合作研究，Mind Hong Kong將帶領及推動大眾理解精神健康議題，為本港有需要人士提供適切的協助及資源。

MIND HK 的使命與信念

- 確保每一個受精神健康困擾的香港人得到認同、支持和尊重，以配合作為其完善康復的一環。
- 為協助所有投身及參與改善香港精神健康的人士提供夥伴合作、培訓、創新及實踐活動。
- 領導、推動及支持社區精神衛生保健及改變社區對精神健康現持有的污名及標籤問題，使香港成為此領域的全球領先者，成為亞洲其他城市的典範。
- 研究和審計這些策略並在國際間分享。

有關新型冠狀病毒的可靠資訊來源

衛生署衛生防護中心: https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html
世界衛生組織 (WHO): www.who.int/

如想了解更多有關其他精神健康主題，請瀏覽我們的**心理健康A-Z**：
www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/

有用連結:

- COVID-19 精神健康小貼士
- COVID-19精神健康援助計劃

如果想學習更多有關如何關心身邊人，請瀏覽：
zh.howokayareyou.com

#HowOkayAreYou
#你有幾OK
mind hk

如因飽受嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，您可向不同團體尋求協助。請您不要忘記，您無須孤身一人面對難關。

如需緊急協助，請聯絡：

- **緊急熱線：** 999
- **撒瑪利亞會24小時熱線（多種語言）：** (852) 2896 0000
- **香港撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線（僅提供廣東話服務）：** (852) 2389 2222
- **生命熱線24小時熱線（僅提供廣東話服務）：** (852) 2382 0000
- **尋找其他危機支援服務：** www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/
- **尋找更多非緊急支援服務：** www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory/

mindhk

©2021 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
版權所有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓D室
Mind HK

www.mind.org.hk
電郵： media@mind.org.hk
電話： 3643 0869