

面对新西兰疫情不同等级的变换，合理调试复杂的情绪波动

新西兰疫情警戒级别的下调可能会让你产生一些复杂的情绪变化。一方面你也许会因为能够回归到正常的生活轨道（比如可以和家人亲友正常团聚）而感到兴奋。另一方面，伴随着回到嘈杂纷乱的现实世界中，你也可能会出现焦虑的情绪甚至不堪负重的感觉。在生活中，需要我们引起注意的是：“好的变化”也可能会影响到我们的身心健康。有的时候，这些“好的变化”甚至可能会让我们产生害怕的感觉。

害怕去公共场合

在经历了长时间隔离生活之后，如果你对回归到正常社交生活产生了不舒服的感觉，是非常正常的现象。给自己一些时间进行调整，慢慢地适应，让自己循序渐进地重新回归到社交生活里去。

以下的一些应对方法也许可以帮到你：

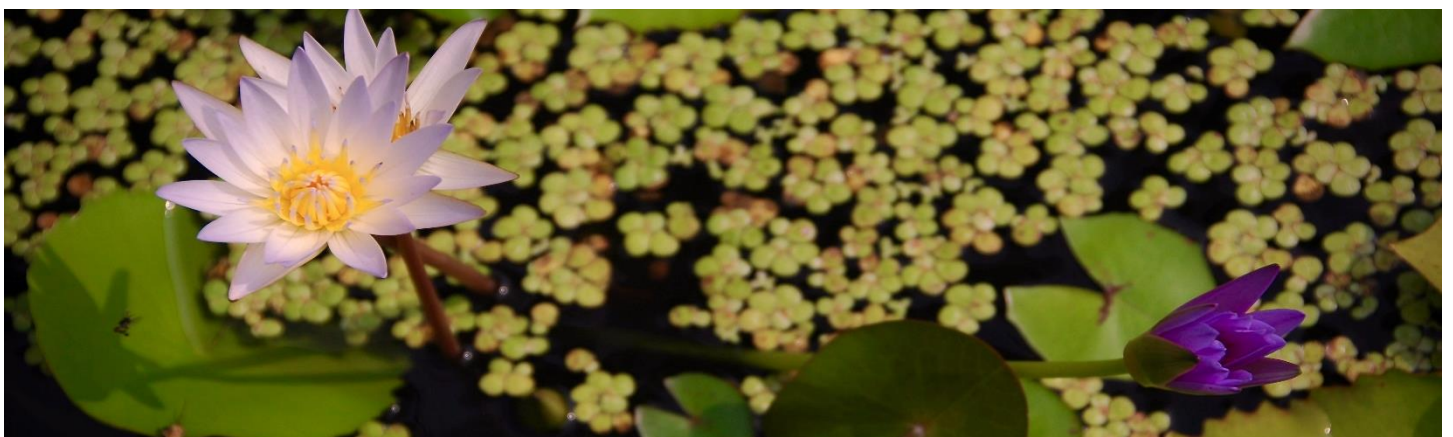
- 找到让你害怕去公共场合的原因。想想哪些事情会导致你产生负面的情绪和想法。
- 比如：公共场所人流太多或者在火车上不得不触摸到公共区域是让你产生担忧情绪的原因么？了解这些情绪的来源，会帮助我们认识和控制这些情绪。
- 提前计划自己的应对措施。一旦你了解哪些原因会刺激到你，你就可以开始计划你的应对措施了。
- 比如，你害怕身处在人群中，那么跟朋友见面时安排在咖啡馆会不会比商场更让你觉得安全？提前计划并且思考应对措施，你就可以慢慢适应回到公共场合的生活，而且紧张、焦虑的情绪也会得以控制。
- 练习一些冥想，尤其自己身处室外的时候。关注当下可以帮助我们降低压力同时转移对外界的焦虑情绪。
- 当你在室外散步时，关注你看到的、听到的、闻到的以及触碰到的事物。如果你身处咖啡馆，你可以试着关注自己的想法和感受。试着单纯的感受它们的存在，而非评判它们的好坏。
- 记录自己的想法和感受。当你外出回到家中后，把你的感受、想法和情绪写下来，这样可以帮助你更好的认识自己的焦虑情绪，同时帮助你了解哪些方法可以帮助你控制这些情绪。有些手机软件比如Just like a Thought就可以帮助你练习认知疗法，而且可以让你看到自己的每一点进步

工作让我不堪负重

在几个月居家隔离生活结束之后，即使整个疫情期间我们坚持在家办公并且对回到办公室充满了期待，但是真正完全地回归办公室，与同事面对面工作仍然有可能会让我们发怵。

试试以下的应对方法：

- 询问公司是否可以申请一些特批。
- 如果你觉得在家办公效率更高，同时你的老板也同意你在家办公，试试和公司申请一下最适合你的办公方案。比如：早上在办公室下午在家？或者一周中几天在家，其他几天在办公室？在家和公司之间分配自己的工作时间，也许对减低你的压力有帮助。
- 从家带一些物品帮助自己适应回归办公室的生活。
- 把你在家享受的事情引入你的办公室环境。比如在办公室里佩戴隔音耳机，可以得到如在家一样安静的办公环境，如果你觉得散步对你有帮助，在午休时间跟你的同事一起外出走一走也大无可。
- 找一些可以降低压力的方法。在办公室环境中，压力是不可避免的，找到一些小工具帮助自己会事半功倍。比如，清楚地了解哪些事情会让你产生压力，同时知道哪些方法可以帮助我们平静下来。
- 用不同的交通方式去上班。一段时间没有去办公室之后，每天的通勤对很多人来说也可能是一项很大的负担。你可以试试新的通勤方法以增强你的身心健康。比如乘坐轮渡、火车、公交或者骑自行车上班。如果你的公司提供弹性工作制，你还可以避开交通高峰。



社交生活让我焦虑

随着新西兰社会慢慢从疫情中恢复，你也许会开始需要面对一些在疫情中你可以合理避免掉的尴尬场景。比如外出跟人社交或者参与一些活动会触发你过往的心理阴影。尤其是在已经远离公共场合一段时间之后，再次面对这些内心恐惧的事情也许会让你觉得不堪重负。

你可以通过做以下事情缓解你在社交生活中的担心和压力：

- 接受自己会对社交生活产生焦虑感受的事实。无论是过去、现在还是将来，在社交中感到担忧都不是你的错。试着不要给自己的担忧贴上“好”或者“坏”的标签，同时接受自己产生的个人感受。
- 降低自我期待。很多人在社交中都会有尴尬的感觉，所以你并不是唯一有这种感受的人。
- 当自己想和他人接触的时候再进行社交活动，同时尽可能少回想自己说了些什么和做了些什么。
- 如果你觉得自己很难从社交互动中得到享受的感觉，试着写下自己的想法和感受，并且从不同的角度试着解读它们。
- 跟自己信任的人聊一聊。
- 减少社交焦虑的方法有很多，其中最有效的就是参与更多社交活动。你可以从跟自己信任的人分享感受开始，跟他们谈谈你对社交活动的焦虑，你会发现他们也许有同样的感受。
- 这样做会让你意识到，其实自己并不是唯一那个对社交感到焦虑的人，另外得到别人的认可也能增加你对社交技巧的自信。
- 通过交谈，你会了解到，你并不是一个人，而且别人也愿意为你提供帮助。如果你不知道跟谁聊聊这件事，你可以拨打免费咨询电话或者发短信给1737。
-
- 不要使用酒精和毒品。
- 当你对社交活动感到焦虑和紧张时，很容易会想到使用一些比较极端的方法，比如酒精和毒品。
- 如果你知道自己可能容易成瘾，那么要尽量避免在这样的阶段使用它们。如果你已经有了成瘾方面的困扰，可以拨打0800 787 797 寻求帮助。

智言慧语

阅读与你处境相似的人（经历过精神压力或者心理创伤困扰的人）分享的语句，会对你走出心理困境大有裨益。

“跟我们有相同境遇的人有500万之多，很多人都跟你有相同的感受。他们也许不在你的家人、同事或者你认识的人群中，但是他们确实存在。你不孤单！”

“只有你才了解自己真正的需要，所以不要担心别人有不同的看法。每个人都有让自己挣扎和纠结的事情，有时候只是我们自己没有意识到而已。”

“我们这些一直与精神健康问题斗争的人是最坚韧的。我们明白什么是艰难、焦虑和不确定性。我们完全知道如何应对此次疫情带来的压力。”

常常回头看看自己走过的历程，总结自己的成长，未来你一定可以勇往直前。



Asian Helpline
0800 862 342

以上信息翻译受新西兰卫生部资助，并得了 Mental Health Foundation of New Zealand的支持。