

如何在 COVID-19 中調節情緒

新冠病毒病疫情至今已超過兩年。兩年以來，持續高企的感染率及死亡率和各國嚴厲且大規模的防控措施（如限聚令、居家令、疫苗等），都對市民的身心造成巨大的壓力，嚴重影響市民的工作、讀書、家庭生活及社交。不少研究及報導都指出，有大量市民，甚至醫護人員，在疫情下出現緊張、焦慮、恐懼等情緒。

從中醫的角度看，總共有七種主要情緒：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。它們是來自五臟六腑的精氣，對身體生理起著協調的作用，亦是對內外各種刺激的保護性反應。五臟六腑平衡，情緒則相對平和，身心健康；五臟失衡，情緒亦隨之失常。波動的情緒會反過來影響到臟腑氣血逆亂或耗損，如在《黃帝內經》入面，提到「恐則氣下」、「驚則氣亂」、「思則氣結」，反映了情緒的偏頗損耗正氣，正氣不得內存，邪氣自然能夠乘虛而入，形成疾病。

情緒不是一種負面的東西，而在乎它是否平衡。有時我們明知情緒不好，卻不知道怎樣去改變，是因為一些觀念出了問題，所以要調節情緒，可以先調節觀念。疫情是很好的機會，讓我們學習改變。

情緒	不足	太過	疫情的啟示
喜： 喜悅、滿足	悲傷	興奮過度、 樂極忘形	常言道，喜樂全在主觀的心。環境雖然差，但我們的心也可以不受影響，堅持做好本分。
怒： 決斷、勇敢	膽小、優 柔寡斷	憤恨、亢奮	認清哪些事是自己應做的，就去做。知道哪些是自己不能控制的，就放下。不要用固有的觀點來看不一樣的問題。不要比較。
憂、思： 合理的擔憂、 思慮、周詳計劃	欠缺計劃	焦慮、過份 緊張、擔憂	疫情期間，每天有無數的新資訊，令人容易過份投入。建議找尋適當的渠道接受真實的資訊，不要被一些過份的渲染而嚇倒。對可能發生的事，可以先有一定的準備；對未知的情況，不要過度猜測。
悲： 同理心	麻木	悲傷、低 落、悲觀	疫情的艱苦時期，有不少人失去親人、失去工作、失去金錢、失去重要的東西。但這些痛苦都不是某一個人經歷，而是整個世界，所有人一起經歷、一起感受的。我們應多關心身邊的人，互相支持、陪伴。

恐、驚： 安全感、直覺	缺乏危機 意識	過度恐懼	疾病並不恐怖，而是我們對疾病的了解太少，才將恐懼放大。大部分可怕的問題，都可以得到處理。我們將問題交給可靠的專業人士，尋求解答及處理。接受事情會有的變化，是我們不可控制的。
----------------	------------	------	--

我們每個人都有力量去調節觀念，管理好自己的情緒，也就代表我們有力量去自療，透過平衡情緒，來提升正氣。我們不必以相反的情緒去克制自己，反而，認識情緒的不同面向，接受情緒更為重要，不要強忍到爆發。如果覺察到情緒來得很急，可以怎樣做？最簡單的方法就是先分散注意力，讓自己冷靜下來，讓情緒較平和地去處理問題。

中醫重視調氣、調息，透過呼吸及意念練習，把意識回到內心，把亂跑的氣引導回正常的通道。這正是現今非常流行的靜觀練習。建議可以跟隨 [headspace](#) 或 [YouTube](#) 相關短片，每天抽 15 分鐘練習。練習腹式呼吸亦非常有用。透過腹式呼吸，能增加呼吸的深度，令深層肌肉及筋膜得到放鬆。在中醫角度，更可以調節肺、腎、三焦，以至一身之氣，固本培元。

當然，遇上情緒問題，就應與家人分享、尋求協助。更多有關精神健康的資訊，可參閱衛生署精神健康諮詢委員會的「陪我講」計劃：

<https://shallwetalk.hk/zh/news/covid-19-and-mental-health-general-public/>

撰文：蔡穎輝醫師（香港大學中醫藥學院中醫師）

2022 年 3 月