

在疫情風暴裡，找回自己的光，綻放生命新色彩。

撰文／余卓穎

有人說：人生中發生的每一件事，都有它的意義。

那麼，面對不可控的事件，我們該如何調適自己，找回對生命的渴望呢？

新型冠狀病毒（COVID-19）爆發至今，防疫專家對它的了解還很有限，仍在研發有效的治療藥物和預防疫苗，繼續更新防疫資訊，病毒如同颱風般席捲而來，造成嚴重的人命傷亡及經濟損失。因此各國執行「邊境嚴管」措施、社區活動全面暫停、醫療資源變得短缺和緊張... 這次風暴徹底顛覆我們習以為常的生活型態，阻隔了人與人之間的連結和距離，改變了人們表達關心的方式。

在這個艱難的時刻，我們最常做的似乎是待在固定地方隔絕接觸，大多數人除了必要的活動或工作外，其餘只能被迫待在家中，隨著獨處增加，彷彿時間多到不知該怎麼用，而習以為常的生活動力卻慢慢在遠離。在許多不確定未來發展的狀態下，人們都需要學習如何接受這次危機，如何面對內在的焦慮、恐慌、甚至孤獨感，因此學會照顧自己心靈顯得特別重要。

在風雨中，聆聽內心的聲音

自古以來，人們面對未知的事情會充滿好奇，期待未來會帶來什麼驚喜，使生活變得更有興趣和精彩，使自己更有動力和享受每天的奇妙；然而還不夠理解自己，會引發對事情的不確定、對未知產生擔心和恐懼，使自己變得沒自信，沒辦法勇敢向前走。這一切的來源是對自己的認知是否清晰有關。

雖然在風暴中，我們彷彿失去了部分的自由，但同時也獲得身心休息的機會，讓我們可以重新認識和關心內在的自己，當越來越靠近自己，就可以為自己負起責任、學會真正的放手、做自己、找回在生命中重要的光和力量。

要如何關心自己？

（一）要對自己好，要好好照顧自己

- 在風雨中要讓自己好過：維持正常的生活作息，有適當的休息，盡量保持生活的穩定性。
- 允許自己感到負面的情緒：找到適合的放鬆方法來陪伴自己。（例如：感到煩躁不安，可以哭一哭、寫出心中的想法或感受、做運動，深呼吸，抱抱可以慰藉內心的物體，泡泡熱水澡或沖澡，找出令人愉悅的事，與人談天等等。）

(二) 鍛鍊心靈復原力，面對負向情緒

- 正向思惟：保持對未來的盼望，不要忽略在身邊的美好事物。(例如：嘗試多元彈性的角度看待事情，重新肯定個人的能力。)
- 善用自己的優勢：培養自己個人獨特的強項和特質，給自己肯定，準備接受未來的挑戰。
- 多運動：減少緊張感、增加心血管機能、自我效能、提高自信心、降低沮喪等好處。
- 重構對壓力的想法：接受失敗和挫折的經驗，失敗是成功的必經之路，把負面的事情賦予新的意義。
- 減少因訊息帶來的心理負擔：控制自己每天接收有關訊息的時間。(例如：每天接收有關訊息盡量不超過一個小時，在睡前不宜過份閱聽相關的訊息，避免因接收太多的消息而使自己心亂。)
- 勉勵自己克服挑戰：讓自己保持信念和動力。(例如：告訴自己「這一次的難關，我可以應付它」、「雖然過程很辛苦、但它成為我成長的養分」等等。)
- 建立支持的社交網絡：緊密和安全的人際關係，當面對壓力的時，會成為良好的情緒支持和力量。
- 找到適合的放鬆方法來陪伴自己。
- 探索宗教信仰或個人信念。

(三) 接納自己與理想生活的距離

除了自我照顧之外，我們也必須瞭解的是，這次疫情肆虐已是事實，每天的病毒感染者和死亡人數還是會持續增加，病毒有可能不會消失。面對著未來的不確定，我們更需要適應疫情時代的新生活樣態，學習接納世界回不去過往狀態的可能。

(四) 找回生命中的四道光

生命當中會面對很多不同的挑戰和困境，但在有限的環境之下，我們仍有許多的選擇與可能性。面對著不可控的事情，我們更需要找回內在的力量，讓自己勇敢的向前走。

● 第一道光：感謝

感謝出現在我們生命中的每一個人，為我們所做的一切，讓我們備受呵護。

● 第二道光：和解

請求對方原諒我們所做的過錯，也寬恕、原諒對方的錯，釋放彼此的愧疚，放下恩怨。

● 第三道光：道愛

對摯愛的親人，說出彼此的真心話，祝福彼此，表達關愛。

- 第四道光：珍惜

再次感謝親友出現在生命中，真誠的與他們相處，珍惜活在當下所擁有一切。

或許在現實中我們會面臨許多的生離死別，面對死亡無人享有豁免權，它也是生命中重要的一環，但因為有它存在讓我們學會珍惜生命的每一刻，在有限的時空裡，好好享受每天帶給你的奇妙。

我們面臨一個強大的疫情風暴，會感到害怕、不想面對、不想看到、不想想到，但其實可以試著跳脫框架思考一下，雖然你我也不能預測人生的風暴或轉折，但我們至少可以選擇要如何過生活。

在現代的社會，每個人都追求更好的生活，常常忽略了自己的「心」，或許透過這一次的疫情，也讓我們可以停下來想想，問問自己「我想要的是什麼？」

死亡是人生旅途的終點，但也是生命的起點，是無限的延伸和圓滿的連續。

參考文獻

Steele, H., (2020). COVID-19, Fear and the Future: An Attachment Perspective. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 97-99.

Ozbay, F., Fitterling, H., Charney, D., & Southwick, S. (2008). Social support and resilience to stress across the life span: a neurobiologic framework. *Current psychiatry reports*, 10(4), 304-310.

林蔚琪(2015)。喚醒生命的靈魂：在關係與生死間自我追尋之敘說探究。