



## 拋開「慢性疲勞」，展望 2022 年

「怎麼辦？到底要不要打第三劑疫苗呢？」  
「打那一種疫苗比較好呢？疫苗好像有很多副作用，但不打疫苗會不會很危險呀？」  
「Omicron 會是最後一個超級大魔王？還有沒有一個？」自從五月三級警戒開始，我們的工作和生活都受到不同程度的影響，搞得神經兮兮，心煩意亂。



2021 年在 COVID-19 疫情的衝擊下，無論是國內或國外、公司老闆或企業員工，各行各業都受到大小不一的影響，民生消費及生活習慣也從實體轉換為線上購物、限制親友聚會人數及在家上班與各級學生線上授課，增加了小家庭成員間的交流互動。為了避免疫情擴大傳播，從外出及上班時戴口罩、返家洗手或酒精消毒，到簡訊實聯制、搶著預約與施打疫苗及面對新種病毒持續變種等，都讓我們處在不斷接收新資訊及重新適應在疫情下的生活。

因此，2021 年可說是充滿「變」的一年。過往習慣的生活、工作、消費、休閒娛樂及教育學習等，都在這半年以來有了巨大的轉變，但唯一不變的是我們在生活中的各種角色，包括父親或母親、妻子或丈夫、女兒與兒子、員工或主管...等，都需要在適應疫情之後，重新定位各種角色的功能，讓企業及家庭找回更順暢的運轉模式，以利迎接 2022 年的到來。

找個時間回顧這一年的生活與工作，您會發現這一年相較前幾年更為辛勞與疲累，主要原因就在於「當環境改變需要我們花費體力、心力及腦力去適應時，就可稱為壓力事件」。短期的壓力事件尚可藉由平時儲存下來的能量應對，但大半年以來持續各種因疫情而起的壓力來源，我們可能都已陷入「壓力過勞」而不自知，甚或演變成自律神經失調(例如飲食或睡眠障礙)或慢性疲累症候群(睡再多都覺得睡不飽、任何活動都容易覺得累、健忘或注意力不集中、身體疼痛-頭痛、關節、喉嚨或肌肉)。



在歲末年終之際，適度地照顧自己，放自己一個或短或長的身心假期，慰勞自己平安與順利渡過 2021 年，是迎接與展望 2022 年的重要步驟之一。在週間上班時間認真忙碌工作之餘，別忘了主動做幾個深呼吸或在椅上做幾個伸展動作，在心裡安撫自己「您辛苦了，您值得照顧自己」，儘可能吃一些天然及健康的餐點。週間下班及休假日，除了拿來補眠睡大覺之外，也可以做一些會讓自己開心的事，可能是沖泡一杯咖啡，好好感受咖啡的香氣、熱氣、苦澀與甘味、到花市閒逛或買 1-2 個盆栽回來照顧，感受身心與植物的連結、或到公園走走坐坐，親近大自然也練習慢慢熟悉接近人群、天冷泡個熱水澡或泡腳...等，用「心」去體驗與感受「靜」下來的過程，朝向「心安、止慮、惜得」的目標前進。

展望 2022 年，無論你是否已為自己訂出生活新目標，請記得大小環境的「變動」或「變化」可能會成為常態，只是周期的長短不同，但常保有自己安頓好自己在每刻的當下，會是一種要學習或經營的能力了，每周在工作生活中，為自己做幾件放鬆或放大喜悅的事吧！

創予 EAP 洪宗言心理師

**動起來 防疫生活！ 動起來**  
做好防護，積極重新投入生活吧！

1.5公尺      1.5公尺

- 情緒 ☀️  
互相關懷與分享，  
避免身陷疫情中。
- 大腦 🧠  
盤點自己現有資源，  
思考解決新方法。
- 身體 🏃  
重拾秩序感，  
找回生活主動感與掌控感。

心快活 腦貼心 專櫃  
「我OK，你OK。」

心理及口腔健康司製作