



防疫期間宅在家，身心健康動起來

從今年 5 月開始因新冠肺炎確診人數突然飆升，從 5 月中旬開始為保護民眾避免因群聚造成集體感染，全台民眾不是宅在家防疫，就是改成在家工作或分流上班，各項防疫措施都可能因為更長時間的久坐不動、上班時間不固定或缺乏飲食控制形成身心危險因子。除了因活動量減少導致體重上升之外，若工作壓力也缺少疏解管道之下，容易演變為生理功能低落進而影響心理健康的情況。

趁著疫情趨緩的當下，花些時間認識造成身心健康的危險因子有那些，以及如何在防疫過程讓生活更健康吧。大致來說，可能造成身心健康亮紅燈的危險因子有以下四點：

一、累積多重且複雜的身心壓力

在疫情大流行期間，可能因分流或在家上班導致人際互動或運動量減少，造成生理健康問題，也可能因家人放無薪假或減少上班時數導致財務問題，以及面臨孩童開學等對於個人或孩子可能染疫的擔憂等等，各種壓力如影隨形地不時浮現，除了累積負面情緒外，也可能因壓力大而吃更多不健康的食品後，導致高血糖、高血脂或高血壓纏身，更增添心理壓力。

二、忽略負向情緒對心理健康的影響



資料出處: pngtree

每天看著新聞報導或同事及親友間討論新冠肺炎的負向消息，長期下來容易引發抑鬱和焦慮的情緒，若未能及時覺察心理健康出了狀況，以為只要假日多睡一點補充體力，或藉由紓壓性進食吃點大餐就能復原，當持續累積憂鬱及焦慮變成生活日常時，離演變成心理疾病可能也距離不遠了。

三、工作時間不固定，模糊了上班工作下班生活的界線

在家工作需要很強的自我約束力及執行力，畢竟在家工作很容易被家事或私事所影響，有時一恍神就過了半小時，或是花更多時間吃午餐及午休，導致因工作時數減少造成工作進度落後，必需承擔由主管而來的壓力，或因為在家工作不需要交通時間，工作責任感較重或成就取向的員工，為了完成主管業務要求而長時間超時工作，除因長時間工作帶來的身心疲累之外，也因缺少與家人互動或溝通的機會造成家人間誤解或不滿，更是加重身心壓力的累積。

四、活動機會減少導致「疫情性肥胖」

因待在家的時間更長且更少移動與運動，減少活動量也等於減少了卡路里消耗量，增加使人肥胖的機會，肥胖易導致代謝變差，最大的威脅則是免疫力下降，亦增加染疫後重症或死亡的風險。



資料出處: FOTOLIA



根據上述，防疫期間可能出現慢性疾病等健康問題，同時也帶來了心理情緒問題，為了過更健康的生活，我們要開始重視上述問題，並運用以下幾點實際行動來改善現況：

一、建立日常時間表

不管在家或在辦公室上班，都會面臨長期久坐不活動的情況，因此嘗試建立健康的日常活動表並規律實行，例如起身活動時間或下班時間等等，避免長時間的久坐造成肥胖，也確實區別上班與休息時間的界線。



資料出處 <https://heho.com.tw/archives/1160>

二、妥善處理壓力來源

許多人因為不清楚自己的壓力來源或無法處理壓力，造成難以跳脫負面情緒的糾纏，除透過練習深呼吸或各種紓壓小秘方外，也可以透過 EAP 熱線諮詢協助我們評估個人心理壓力程度，或進一步使用心理諮詢服務來緩解身心壓力。

三、養成每天動一動



資料出處: vecteezy.com

國民健康署近年推廣「531 運動」，也就是每週運動 150 分鐘、平均一天 30 分鐘及每次至少持續 10 分鐘。因應疫情我們無法參與實體運動課程，取而代之的是網路上出現更多運動教學影片，教導許多無須器材及小空間就能做的運動，除舒緩因疫情而來的壓力，更因運動後分泌的腦內啡讓我們更有幸福感。

四、攝取原型食物更健康

近年健康觀念提升，除了吃飽更要吃健康。外食與加工食品大多比原型食物熱量高且缺少膳食纖維，長時間或大量食用容易造成肥胖或便秘等腸胃道問題。若能開始每天為自己準備一點原型食物，透過改善飲食內容，除能控制攝取的熱量之外，亦因飲食負擔變小及腸胃道健康，帶來更滿足及幸福的生活品質。

創予 EAP 專業服務團隊