

# 照顧者身心健康-停離問轉合

文／林淵淳諮商心理師

引自[在宅抗疫心生活線上心理健康支持方案]

疫情嚴峻，台灣進入了全面停課的時期  
這時候大家的身心都承受了很大的壓力，包含：

- ! 收入減少，經濟壓力
- ! 不能出門，生活改變
- ! 害怕染疫，慮病焦慮
- ! 孩子在家，頭昏腦脹
- ! 與家人密集接觸，無法迴避

偏偏平時舒緩的管道現在可能無法執行

- ✗不能約三五好友來一杯
- ✗不能隨意出門散步散散心
- ✗買個菜都要緊張兮兮

觀察國外封城時的狀況可以知道，當人們停止日常生活，為了保護彼此而待在家裡時，身心健康的惡化，以及家庭相處議題變得尤其嚴重。家庭暴力比例攀升、憂鬱症與焦慮症等情緒層出不窮。

這是因為每個人的壓力容納是有限制的，不斷累積的壓力以及排解壓力的方式被阻礙時，就像是水庫不斷進水，沒有洩洪方法一樣可怕，何時崩潰也未可知😞

停課不停學、不停班，這對於許多家長來說，壓力難以想像。

作為家長的你，

面對孩子整天在家，需要處理三餐、安排孩子作息、無盡吵鬧以及失控，現在是什麼心情呢？

如果你感到憂鬱、憤怒、疲倦，或發現自己難以有耐心、總是發脾氣，甚至鐵拳怪獸上身💢，孩子一不聽話就很想動手揍小孩時👊，邀請你用以下方式來照顧自己心情：

- 1.停：停下手邊的工作，小孩的行程，告訴自己：「我現在很累，我需要休息」
- 2.離：給自己至少五分鐘與環境隔離，戴耳機、或到一個安靜的房間，深呼吸、喝口水、吃點東西。
- 3.問：我今天有好好吃飯、喝水了嗎？是什麼讓我這麼累？我想象中的標準是什麼？
- 4.轉：降低期待與標準、停止責怪自己、尋求吐苦水分享現況的對象、尋求對策解方
- 5.和：跟自己和好，重新面對現況

現在大環境有點失控，所以我們的生活有點失控、情緒不好都是正常的，快要撐不下去的時候，拿起你的酒杯🍷，一邊忙碌、一邊來一杯完全OK的👉！請告訴自己：「這是暫時的，總有一天會結束，現在就算亂七八糟也不會怎麼樣。我們現在都很平安，這最重要。」

放寬心，試著接受亂糟糟的時刻，享受難得與孩子膩在一起的時光吧！

來源出處:

<https://sites.google.com/tcpu.org.tw/tcpucanhel/%E6%B0%91%E7%9C%BE%E8%B3%87%E8%A8%8A/%E8%87%AA%E6%88%91%E7%85%A7%E9%A1%A7/%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E8%BA%AB%E5%BF%83%E5%81%A5%E5%BA%B7>