

疫情過後， 如何回復「正常」？

疫情反覆持續數年，最近暫告一段落。在重新適應生活逐步回復常態的這個過渡期中，同事可能會因各種原因出現不同的情緒反應。

疫情過後有機會出現的情緒：

- 放鬆、喜悅、興奮、釋懷
- 驚訝、難以相信
- 擔憂、緊張、焦慮、忐忑不安
- 悲傷、抗拒
- 麻木、迷茫、徬徨



在生活重回正軌的過渡期中，同事可能需要重新適應疫後不同方面的轉變：

生活

我們可能已習慣了防疫措施下的生活模式。當現時解除了防疫限制，可能反而是另一種「轉變」，我們需要重新適應，如：

- 在重新投入參與社交聚會或一些很久未參與的活動時感到壓力或緊張
- 生活細節上的改變，如：不需強制戴口罩、社交距離的改變等
- 擔心因防疫放鬆而再次染疫



工作

- 醫護同事在疫情爆發期間一直擔當關鍵的角色，上下同心奮力對抗疫情。
- 現在疫情暫告一段落，同事的工作模式和心情亦可能有所轉變：

疫情爆發

復常

高壓危急的工作環境



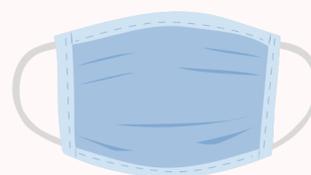
工作壓力和節奏放緩

工作有新安排



逐步調回原來的崗位/
工作有新部署

嚴峻的感染
控制措施



按不同需要，
佩戴合適的防護裝備



重新適應昔日的常態需要時間，而每個人復原的步伐都不一樣，容許按照自己的步伐慢慢適應。同事們在三年多的疫情中一直站在抗疫最前線，即使漸漸復常，積壓的身心壓力仍需要緩解：

1. 照顧自己

多做一些放鬆和愉快的活動，例如：出外逛街、看電影、或洗一個熱水澡，幫自己充充電。亦應保持均衡飲食、恆常運動，和充足睡眠，保持身心健康。



2. 養「心」

有壓力的時候，更要記得愛錫一下自己的「心」。給自己3分鐘的Me Time，靜下來滋養身心：

- 鬆弛或靜觀練習
- 慈心語句



3. 互相打打氣

同事之間的支持和關懷可以促進彼此的關係，提醒我們並非孤身作戰。

- 問候與幫助：講一句「加油」及一句簡單問候；工作上彼此幫忙。
- 互相體諒、互相照顧及互相提點。



如有需要，鼓勵你聯絡心靈綠洲
(Tel: 23008618) 與我們傾一傾。

