

後疫情時代～ 帶著正念重返校園

◎基隆長庚精神科職能治療師 劉姿妤



專長 | 精神科成人職業功能復健、
兒童職能治療

雅欣是一位高二女生，跟爸爸媽媽一起住，爸爸個性謹慎，對女兒要求高，希望女兒能夠有好的成績考上公立大學。媽媽則個性容易焦慮，對未來的事都有很多擔心，對女兒要考哪裡自己也不知道該如何給建議，也就跟著爸爸一起期望女兒能考到公立大學。而雅欣背負著父母的期望，很努力的一直讀書，課業壓力常常使雅欣很想放棄，但都能在學校和同學聊天中獲得稍稍喘息。但偏偏遇到疫情，停課不停學讓

雅欣少了實體課程和同學互動的樂趣，人際連結因此變小，在團體中找到歸屬感進而認同自己的機會也變少了，本身就有些焦慮敏感的雅欣變得更為敏感，一方面想要爸媽的關心、支持，一方面又不想要面對爸媽對自己的高期待。尤其是之前考試時常常覺得自己腦袋一片空白，心跳的很快，看著考題明明都已經練習好幾次了，但腦袋就是一點什麼想法都沒有。成績不理想的雅欣覺得好糟糕，覺得自己很對不起爸爸媽媽，明明爸爸媽媽都讓自己去補習，也一直鼓勵自己，但就是怎麼做成績都只能這樣。在一次段考結束後，雅欣躲在房間一直哭，媽媽怎麼問都問不出個所以然，就這樣把自己關在房間裡不出來。

疫情期間青少年少了去學校和同學互動的樂趣，少了共創回憶的機會。在家的時間變長，原本衝動性較高以及情緒控制較差的青少年，無法在學校和同學相處抒發情感，而在家中因父母管教或要求容易和父母起衝突，頻率較疫情之前增加許多。

疫情下父母除了要應付自己的工作、家庭生活的秩序，孩子的成長並沒有因為疫情而暫停。逐漸步入青春期的孩子那種一半獨立一半依賴，很有主見，很多想法，建立自我認同的階段，要怎麼相處，又是父母的一大考驗。

對於疫情發展的不確定性，病毒又會如何變異？疫苗的效力？令人擔憂的事沒有盡頭。要如何安住自己的心，覺察自己經常被情緒劫持，覺察自己的腦袋常常冒出新的念頭，不妨嘗試以正念的概念靜觀自己的想法、身體的狀況，帶著覺察作出選擇。

留意「心」的把戲

心就如狂野的動物，容易因發生了大事而令你心情轉變。但更常是因為很小的事情，心從一個方向轉到另一個方向。當你越想要控制它，它就越激烈反抗，所以當心煩躁時，就給它一些空間活蹦亂跳，並尊重它、耐心、好奇地注意著它。當心狂野和憤怒時，就覺察這感覺並給予充足的空間讓它安靜下來。

覺察憂慮

我們的心傾向編故事，擔心遭受各種困難，當擔心變得很多時，就變成憂慮，就像是鑽牛角尖、把事情災難化，這些憂慮讓我們難以入睡。此時試著將思考這個，思考那個的習慣停住，將注意力放在身體的感覺，呼吸的起伏，品味一杯茶或是細嚼慢嚥感受食物的風味，讓思考及感覺兩部分平衡一下。

瞬息萬變

生命無法決定好壞，我們無法控制

不要下雨或颱風不要來。遇到不喜歡的東西時會直接用過去經驗，或是習慣以自動導航的方式反射性的衝動回應及處理，而衝動往往讓我們事後感到懊悔不已。如果我們能夠注意自己如何自動反應，便能夠開始解脫。經由覺察自己慣性反應開始練習，帶著覺察的心、好奇開放的心重新去面對眼前的難處。

此時此刻

有時候事情一湧而上，念頭劫持你的注意力，有時候念頭一閃而過。我們的注意力在5分鐘內分心50次是極為常見的。我們要習慣將專注帶回身體的感覺，在當下，只要溫柔的將自己的注意力帶回到現在眼前正在做的事，每一次發現自己分心了，就一直練習帶回到當下。

與困難同行

遇到壓力時，人們會傾向3種應對方式：逃避、跟他拚了或是不知所措。當壓力加上自己的擔心、憂慮，常常壓著我們喘不過氣或是根本不想面對。了解自己面臨壓力的慣性反應，試著用覺察仔細看看壓力的真實面貌，將自己因擔憂而災難化的部分先移除，然後與這些壓力的感覺一同呼吸。

從持續的正念靜觀練習有助於提升專注力，降低衝動並且能幫助孩子、青少年以及身為大人的自己理解不同的情緒，辨認自己當下的情緒狀態，以及如何適切的表達，將有助於建立人際關係而在群體中獲得歸屬感，認同自我價值。☺