

彈性的自我照顧—資源

在新冠肺炎疫情期間，許多國家的學校在課堂中都使用我們「彈性的自我照顧」影片，做完協助學生建立健康的因應技巧。

不論是家長、老師、教練、青年工作者或兒科醫師，都希望年輕人可以找到方法因應壓力，練習日常自我照顧是方法之一！越早開始，便能越早維持，幫助年輕人發展可維持醫生的彈性技巧。

給老師的 9 個自我照顧撇步

作者：Sara Rattigan

在新型冠狀病毒疫情期間，老師們在原本高要求的工作上，感到額外的壓力：

- 有責任要遠距教學和提供學生情緒上的支持
- 創造嶄新的方式來遠距教學並找尋科技去辦到它
- 透過多重的線上平台回應增量的家長對話
- 若以多重方式教學，常要在面對面授課與遠距學習間轉換
- 若是面對面教學，需要為遠距教學做準備以備公告

這些新的工作要求消耗更多的時間和能量，而可能增加壓力。舒緩壓力和維持心理及情緒健康的自我照顧是必要的。

如同我們總是告訴家長的，你必須先安上自己的氧氣罩才能最好的支援孩子和青少年。對老師亦同為真，藉著照顧好自己的情緒健康和生活品質，你將有更多的能量給自己、給你的學生和他們的家人。

在優先項目彼此競爭和無止境的代辦清單下，自我照顧可能不像個選項，但它的確是！要將它納入我們的日常生活可能是困難的工作。以下有一些幫助我們將自我照顧納入你生活規律的建議。

1. **進行自我照顧的準備工作。**自我照顧對每個人來說並不相同，所以要將其整合進你的生活規律中，先回答幾個根本的問題是個好的開始。看一下這裡的問題列表：
 1. 「自我照顧」對你來說代表甚麼？
 - 它讓你感到自私、給自己賦能、或滋養自己？
 2. 照顧自己得好一些如何有益於他人（特別是我的家人、學生或個案）？
 - 我如何在不對他人有負向影響下得到我想要/需要的？

3. 我傾向自我放縱或自我拒絕？
 - 甚麼是我過度放縱的？
 - 甚麼是我常拒絕自己的？
4. 什麼娛樂讓我感到罪惡，為什麼它們讓我感到罪惡？
 - 甚麼讓我感到享受、放鬆（切實地，真的，當沒有人在看時）？
 - 有哪些令我「感到罪惡的娛樂」，真的不需要為其感到罪惡？
 - 有哪些令我「感到罪惡的娛樂」有危害或成癮的風險？
5. 我有多耗竭？
 - 我只是有糟糕的一天/一周/一個月，或者是時候辭職了？
6. 我累壞了是因為我感覺自己總是「開機」嗎？
 - 我需要更多社交或更多時間獨處？
 - 我試圖同時做太多事情嗎？
 - 一天只有幾分鐘，我能做甚麼來照顧自己？
7. 我如何干擾自己生活？
 - 在我處於壓力下時，以甚麼策略來迴避？
 - 哪些東西會觸發我去做讓自己後悔的事情？
 - 我如何宣洩，它會傷害或幫助我和他人嗎？
8. 我的身體需要甚麼？
 - 我的身心契合嗎？
9. 甚麼是對我最好的內觀練習？
10. 哪件事情是我可以停止去做，或者開始去做，或者以不同方式做，從今天開始最能改善我的生活品質？

自我照顧優先以幫助你避免耗竭的徵兆：

- 身體或情緒上累壞了
- 對工作感到憤世嫉俗
- 對他人感到煩躁
- 缺乏專注或動機
- 失眠或睡眠困擾
- 在非工作時腦袋被工作占據
- 身體症狀，像是頭痛、肌肉緊繃、腸胃問題
- 焦慮
- 憂鬱
- 酒精貨物質濫用

這些問題只有你能回答，像是「你有多耗竭？」或「我試著同時做太多事情嗎？」這些能幫助你釐清你的生活中甚麼造成壓力，你怎麼應對壓力，然後為了讓你感受變好，甚麼改變是需要的。

一旦你感覺到你最大的壓力源有哪些，甚麼事情可能有助於幫助你的情緒健康，採取動作來確保你有時間實行自我照顧。

- **以自我照顧為先。**在你的生活中自我照顧應該與其他事情一樣在你心中的待辦清單內。你不可能做每件事情，但是自我照顧是必須的，所以關於哪些事情並非必要得誠實待己，把它們從你的清單往後移來讓你有空間自我照顧。有時候你將需要跟尋求額外幫忙的同事說「不」。你真的需要觀看「線上教學撇步」的影片？又或者你已經做得夠好了。也許你今年需要暫停你的志工時間。
- **安排時間自我照顧。**一旦照顧自己是優先項目，你能為它在工作天或個人時間表裡找到位置。如果它是具體日程的一部分，你不只將更可能去做，也可能對它感到期待，因為你將能預期它何時會發生。

2. **為自己的時間設立健康界線。**你比誰都知道老師的工作會造成不尋常的工作時間，夜晚和周末，為了備課、批改作業、收電子郵件，還有其它。即使在疫情前，許多盡責的老師們讓工作滿溢到他們個人的生活到不健康的程度。現在，託新冠病毒的福，專業和個人生活的界線感覺更加模糊了。

為自己設立健康的界線未曾更加重要過，要堅守它們。就像你可能在時程裡安排自我照顧，安排下班。例如：你可能需要堅守你為學生或家長安排的「在位時間」來保護你的時間。提醒你自已，你只是一個人，你不可能控制每件事情，而教育是一個共同的奮鬥。也提醒你自已，在你感到不堪負荷時休息一下，而且在你休息時清楚你這麼做對你和學生們都好。

無論是特定活動或只是花更多時間與你自己的家人或朋友相處，藉著在工作上設定健康的界線將有更多的時間來紓解壓力，讓你自己感覺好一些。

3. **預先選擇有趣的事情去做。**我們大部分人有很多用來放鬆或好玩的事情想做。但連查看這個事項表都可能變得充滿壓力！在你僅有的少量時間中，你想學著烤麵包，讀本好書，上瑜珈課，看電視，或是出門散步？確保事情簡單且可行。預先選擇一些你一直期待去做事情來做，並切實地將它排到你的日程中。
4. **短暫的休息。**你是一個人，不是台可全天運作的機器！特別是如果你在家教學，有其他需要你照顧的家人，你可能需要對於休息時要幹嘛有些創意。但是即使 10 到 15 分鐘的休息或清空你的思緒也能造成改變。在你的街坊間走走，關掉房裡的燈閉上你的雙眼。如果你的環境允許下，你甚至能補個眠。關鍵是將它排入你的日程。有時候多次短暫的休息是有效的。

5. **與其他老師聯絡。**在現在這段時間，保持社交連結真的是重要的。除了在疫情期間教師的其他挑戰外，在家工作和物理上孤立於其他老師和工作夥伴，可能增加壓力。如同你會與朋友和家人做的，花些精力與過去你每天投入的教學社群保持聯絡。

試著安排與同仁的規律聯繫，一天一次或一周一次。這可能變成彼此支援或討論普遍你們面對到的難題的方法，像是如何調整教學計畫，或是如何應對家長的對話和掛慮。除了談到難題可能解決的辦法外，僅是和你信任的同仁分享你的挫折感，能幫助釋放一些你的壓力。而這些聯絡不必然僅限工作主題上，工作/生活的平衡是很多人現在正掙扎奮鬥的。

另一個選擇是形成教師支持團體，能規律的聚會來分享故事、掙扎、和點子。研究指出同儕支持團體的討論有助於避免和減少耗竭的感受。

6. **花時間與寵物相處。**

如果你正遠距工作，而你有寵物，好好利用牠！寵物能對人類同伴或整個家庭的心理健康提供益處。如果你在家教學，就想像一下你的寵物將多享受額外的關注。增加的擁抱可對你們倆都有些好處。你的寵物不必要是個「毛小孩」，有研究指出就算寵物魚也能造成改變。

7. **保持有條理。**管理財務，保持你家裡或工作空間乾淨有次第，設立日程表，這些不總是含括在談論自我照顧中。但試想一下，尤其是如果你正在家教學。當家務亂了套，這會增加壓力。如果管理每日生活的必須事項是個難題，你何時會找到時間放鬆？

無論是否包含電子試算表、衣物收納櫃、輪班清潔表，或預先做好整周的晚餐，找到對你最有用的方式來確保生活有次第在照顧自己上是不可或缺的。

8. **慶祝你的成功。**提到自我照顧，要記得對自己慈悲！對自己友善，能幫助你控制焦慮和維持較平靜的心態。做為老師，你每一天在改善年輕人生活上扮演特別的角色。你支援他們的學習和學業表現，他們社交-情緒上的成長，他們的自尊，和更多...。花時間反照這些。

即使是吉光片羽，每天期待你課堂的學生，或者你從家長那收到的「感謝」訊息，都是能去反照和感到不錯的時刻。你選擇這個工作是有道理的，慶祝你的成功並非只是應得，而是對你的福祉很重要。也記住，你的成功超出課室之外。

9. **如果你卡住了，尋求專業支援。**有時候尋求正規的諮詢很重要。你做為老師的角色，同仁或資深的督導也許能在你面對特定工作挑戰上開導你。但當感到憂鬱、焦慮，或壓力開始頻繁干擾工作和生活時，安排與心理健康專業的會晤是極有價值的。

很多人在疫情期間掙扎於心理健康的困擾。尋求幫助是能耐的表徵！大部分的學校內，你能找的心理師或社工師以進行轉介，或者你永遠能去找你的醫生以得到轉介。

給家長的自我照顧撇步

作者：Gene Beresin, Executive Director

身為家長，主要工作是照顧我們的孩子，也包含你的成年沒多久的孩子，很難想像有什麼比我們孩子的健康更重要，我們擔心他們的學業、成就、社交生活、娛樂成就，我們擔心他們的身體健康、情緒狀況，以及整體的幸福。

身為大人，我們有自己自己的擔憂——經濟、伴侶關係、工作表現、健康、家務，還有好多好多。

有些已經超出負荷了。

身為家長，您最知道您的孩子有多少事情需要擔心，從社交問題和過度安排，到更廣泛的政治與經濟問題，以及在自我照顧上所面臨的障礙，這就是為什麼我們提供三個來子年輕人的小短片。

但我們呢？對家長來說也是一樣的。對於家庭，我們有太多義務，除了工作、友誼、參與宗教社區、社區服務、培養嗜好，什麼時候輪到自我照顧呢？

很多我們給予年輕人的建議也一樣適用於家長身上：定下冥想、瑜珈、運動、安靜睡眠、無螢幕的時間。

1. **劃分出你的時間。**在有許多事物及其他優先順序下，這是十分困難的，但就如同飛機上公告所示：你需要「先戴上你自己的氧氣筒，才幫助身邊的人」，如果我們照顧自己，就有更好的能力去照顧他人，劃分好時間是最有效的方式。設個休息的鬧鐘或是建立與伴侶輪流工作的計畫，讓對方有個喘息的機會。試著每天為自己留下一些時間。

2. **設立優先順序。**身為家長，我們無法做所有事。嘗試設立優先順序，通常首先會包含孩子和其他家庭成員，然後找一至兩個對您而言重要的事，不論是到花園弄弄花草或是看一場秀。如果你有伴侶，分享相似的優先順序會有助益，像是一起處理孩子的事務、一起做困難的決策；盡量不要承諾可能無法完成或是無法好好完成的任務，並讓自己對那些不在優先事項裡的事情放手。
3. **提早選擇有趣的事情做。**我們大多都有很多想做的趣事或是放鬆行程，但光是去想這些可能就是種壓力！在所擁有的這麼少時間裡，你想學習烤麵包嗎？閱讀一本好書？上瑜珈課？看電視？或是散散步？簡化事情並使其變得可行。提早選擇幾件你一直以來都期待要做的事，並實際地將它放入你的行程中。
4. **花時間與家人朋友一起。**人類生來並非獨行俠，儘管身為家長的我們已被照顧孩子、工作、維持家庭給淹沒；然而，我們都與要與親朋好友一起度過不那麼尋常的時刻。一週裡是否有一天你可以為家庭計劃晚餐？如果不能像過往一樣那麼常與朋友聚會，傳封簡訊或是打個電話如何？把這件事放入我們的行程中是再重要也不過的事了！
5. **找人照顧你。**身為家長的角色，我們是完善的照顧者，這就是我們在做的。但是，我們都需要倚賴他人！把與家人、朋友在一起的休閒時間區分開來，找出誰可以在你需要的時候，成為你的肩膀—給你建議、聆聽你、安慰你，這可能是一個人，或是不同人有著不同功能；接著，找到方法讓生命中這些特別的人接住你，畢竟「朋友就是這樣用的」！
6. **離開房屋。**這不代表外出覓食或是通勤上班，我們需要放眼於辦公室及廚房之外，去散個步，甚至是開車兜風，都可以讓你減少這種坐月子的感覺，醒醒腦。考慮一週一次的家長外出夜晚，甚至是隔週一次，如果安排它，對任何人來說都會是一件期待的事—尤其是孩子，他們會有個保姆或是做自己的功課。
7. **縱容自己。**偶爾，孩子期待家長給的特別款待，不論是出外買冰淇淋，或是允許他們熬夜看電影，難道你不該每隔一段時間也有個像這樣時候嗎？可能是買一雙新靴子、外出看一場秀或是運動賽事、或是自己外出吃冰淇淋？家長們也是需要的！
8. **定期看醫生。**大家皆應該與自己的初級照護醫師進行年度會談，你的醫生會協助你維持健康、避免疾病、甚至在偵測到病徵時執行早期介入，與醫師見面也是共同討論如何增進自我照顧的好時機。除了運動及飲食以外，有一些

關於增進自我強度及彈性的問題需要詢問，像是物理治療、職業治療、視力測驗，或甚至是正念課程！到牙醫診所定期清潔及照 X 光也是重要的，因為牙齒問題可以透過頻繁地評估及日常管理來預防；與關心慢性疾病或其他疾病的專家進行預約，大部分這類型的醫師皆需等待時間，所以在這個時刻將它放進行事曆中是最好的了。

9. **保持井然有序。**管理你的財務狀況、維持居家清潔整齊、建立行事曆並不常被包含在自我照顧中，但試想看看，如果我們的家務事及工作正一片混亂，必定感到壓力！如果管理日常的必需項目都成為一個挑戰，要如何找時間放鬆？無論是電子試算表、櫥櫃整理、換輪清潔計畫，或是提前準備一整週的晚餐—找到方法讓你的生活井然有序，對自我照顧是至關重要。

10. **計畫你的未來。**忙忙碌碌照料孩子的生活中，我們常常忘記考慮未來的五至十五年想要什麼樣的生活。隨著孩子長大並越趨獨立，家長們漸漸把時間花費在自己身上，這意味著思考你的夢想、生活型態、轉換職業跑道或更多其他的事物。從年輕一點開始並思考存錢的方式、計畫所需過渡期，讓你未來的夢想變得可行。當孩子離家後，提前計畫將給予你未來幾年帶來正面的影響。

給青少年及年輕人的自我照顧撇步

作者：Gene Beresin, Executive Director

現今的青少年與年輕人比過去有著更多的壓力、焦慮、憂鬱及孤單—至少在美國是如此，乍看之下，很難理解這個事實。

沒有人知道真正的根源，不過看似是多種因素造成的。當專家們點出數位及社交媒體，資料似乎並不支持這成為單獨或是最重要的原因。困擾 Z 世代及千禧世代的因素包含對未來的擔憂，從氣候變遷到經濟、工作的不確定性，擔心形象、學業壓力要近乎甚至超乎完美，並且被要求要「全部完成」：學校、社區服務、運動、藝術、家庭、宗教活動…等等。其他人則被無數引人入勝的電視節目、電子遊戲吸引—通常獨自一人。

Z 世代及千禧世代同時有更多的心理健康挑戰，特別是他們自身的焦慮、憂鬱；並且，更駭人的是憂鬱及自殺比率正持續提升至前所未有的高度。

我不打算在此提供什麼偉大的解決方案，不過在這樣的情境下，讓我們思考一下年輕人們如何自我照顧並因應所面臨的多種壓力。以下是一些可以促進健康（wellbeing）的方法：

1. **騰出時間**。這算是基本的先決條件，你需要騰出一些時間，且這必須是每天固定要做的事。將生活中的一切事物放下並不容易，但學習從忙碌的行程中抽離是相當重要的，只要從現在開始，就能變成一種習慣。文章下方的活動，大部分不需要花很多時間，有些至多 15~20 分鐘。重要的是持之以恆！
2. **冥想**。長久以來，冥想被認為是騙人的，然而「正念冥想」已被證明能夠改變大腦的結構與功能，在降低焦慮、憂鬱與壓力的過程中，這是促進放鬆極佳的方式。你可以親自地請教專家，亦可透過線上學習（Youtube 上有很多教學影片或是手機的 app）。當你需要的時候，冥想是任何時間、地點都能做的活動。
3. **瑜珈**。瑜珈及任何含有伸展的東方方法，都能改善身體的柔軟性，建立身體與心靈的連結。這些對於降低壓力與健康都是非常有助的，且幾千年來已被廣泛地運用。最好的瑜珈學習方式是報名瑜珈教室，但你也可以透過線上影片的方式學習。
4. **運動**。運動有非常多種方式，有重量、肌力及有氧運動（使心跳加速）等訓練。就算每天只是慢走兩英里也是非常好的運動，重點是讓自己走出戶外。運動不只讓你保持身材勻稱，這也是一種自然降低壓力與焦慮的方式。
5. **充足睡眠**。說得比做得容易，剝奪睡眠對於人的思想是有害的，對於生理及情緒狀態亦然。要讓大腦正常地運作，大部分的年輕人需要 8~9 小時的睡眠。在緊湊的課業、社交與休閒活動中，要達成屬相當不容易，但這必定有很大的回報。試著盡可能維持規律的睡眠，那麼你的「生理時鐘」便能記得何時該睡覺以及起床。
6. **表達創意**。選擇一個能夠展現你充滿創意的想法及感受的方式，可以是寫日記、作詩、著色與畫畫、攝影、跳舞或是彈奏樂器。關鍵是透過藝術傳達你的情感狀態。有些人可能會非常認真地參加課程或自學各種藝術，但其實不需要追求完美，簡單地讓自己沉浸在創作當中，就能避免負面的想法與感受。
7. **和寵物玩耍**。如果你幸運得以擁有一隻寵物，幾乎沒有比這個更好的自我關懷方式了。如果你有寵物，就會懂我的意思！抱抱寵物、照顧寵物，並感受牠們無私的愛，是我們在現在這個情況下很少體會到的。

8. **與朋友見面、交流。**研究顯示：與同儕見面並談論自己的近況—包含前陣子處理的事，可預防崩潰及促進健康（wellbeing）；群體交流對於培養適應力、釋放大腦的化學物質是非常重要的，這同時也可增進健康。這活動不必一定要談話，像是藝術活動、玩史萊姆、玩遊戲都有效果！儘管擁有「大群朋友」、「大量追蹤者」可能是種壓力，其實只要少數幾位特別的朋友就能對生活產生重大的影響了。
9. **欣賞大自然。**我們珍惜州、國家公園、水道、海灘是有原因的，想像你享受絕美的日出與日落、一趟風景優美的徒步旅行、在公園騎單車、在雪中玩耍，甚至僅僅在社區中散步，記得這些感受嗎？如果我們能允許自己有幾分鐘的時間不匆忙、不被鈴聲打擾，戶外的一切能讓你感受良好。
10. **關掉手機（至少某些時候）。**這很難，但你真的不需要一直開著它，好似它被縫在你身上一樣；即使是一天中的一個小時，你也可以休息一下。你可能會因為感覺重要的東西不在了而有戒斷或是焦慮感受，但停下來想想，有多少訊息、IG 限時動態或其他線上互動是你真的需要立即看的？非常少！—但你試了，可能會發現實際上從大量的訊息中休息一下，會令人感到耳目一新。
11. **替別人做一些事。**我們的大腦生來願意給予，事實上，大腦在我們在「給予」時所釋放的化學物質是遠多於我們「獲得」。參與一些當地小活動，像是社區中心、慈善廚房、老年生活中心、兒童醫院或是課後活動，都會促進你正對別人有好的影響的正向感受（實際上也真的是）。

很多時候，我們需要方法來維持效能與因應，在壓力崩潰前，自我照顧技巧是非常基本的。更是在這個艱難時刻維持平衡的基礎。