

新冠病毒流行如何幫助我的焦慮症

How The COVID-19 Pandemic Has Helped My Anxiety

本文出處: [NAMI Blog](#), 作者: Tanya W.

義工翻譯: Amy Hu 譯, 曾寶珠博士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng
(NAMI NJ CAMHOP Volunteer Translators)



過去的一年充滿了恐懼，孤立和令人心碎的損失。在新冠病毒大流行開始時，我的焦慮變得很嚴重，以至於我開始額外服藥以控制自己。在此過程中，我意識到自己花了多少精力去擔心自己的生活是否正確。直到世界停止走動，停止上課，停止我們眾所周知的生活，我才完全同意自己成為一個內向的宅女，喜歡與貓共處，勝過和其他人在一起。

大流行要求社會至少暫時地適應另一種生活方式。每個人的新目標是生存，這讓我感到欣慰的是，一段時間內對自己的期望不高，有時我只能應付一天。這就是我在大流行期間焦慮得到緩解的原因之一。我沒有預期自己一定要快樂。

沒有預期自己一定要快樂

我想社會在不斷發展，帶給人巨大壓力的同時，還要人們戴上快樂、充滿生氣和熱情的假面具。有一個普遍現象是，“假裝，一直裝下去”，去壓抑情緒討好別人及維護自己的形象。

就像水壩一樣，阻擋這些感覺的牆，在足夠的壓力下會破裂。一種新的病毒入侵了地球的每個角落，奪走了我無法處理的更多人的生命，摧毀了那座大壩。人們現在並沒有把情緒壓抑好，這一次，人們實際上釋放了它。我終於可以舒服地放下偽裝，做一個不完美的人，這是一種解脫。這些天，沒有人會因為我不大對頭而論斷我。

我應該待在家裡

我的家是我充滿舒適的安全空間。我喜歡關閉大燈，讓多串節日燈營造出輕鬆的氛圍。最近，我們添加了一台小型機器，該機器將夜晚的天空投射出滾動的雲朵和閃爍的星星，並將其投射到天花板上。您經常可以在我舒適的大躺椅上找到我，在毯子下放著一隻打盹的貓，我看著 Netflix。

這是在生活上停頓一下，把生活中的許多壓力源留在我家門口的時候。這是發現焦慮症的最佳方法，而且我很樂意連續多天不離開屋子。我走出門的那一刻，我的焦慮加劇了。但是，由於焦慮是最終的騙子，我經常擔心自己不能真正以正確的方式生活在家裡。

我過去常常把我沒有做的所有事情都列出來。我應該多運動，去湖邊，去遠足，看電影，去酒吧，清單還在繼續。不要誤會我的意思，當我的焦慮感處於足夠低的水準時，我喜歡那些東西，我樂於社交。然後我的焦慮告訴我我是一個無聊的人，讓我想知道為什麼我的男朋友愛我，或者我的室友喜歡和我聊天。焦慮很快就潛入我快樂，舒適的家庭庇護所。直到病毒流行大爆發。

突然，我最喜歡的地方是專業人士要求我留下的地方。

隨著企業關門和世界退縮，我“應該”做的事情清單消失了。我的任務是生存，在綠洲中放鬆是我需要做的。

我們都需要社會距離

當我嘗試與他們建立聯繫時，整個世界上只有三個人不會引起我的焦慮。否則，我只不過是遠離恐慌的一句話，如果談話陷入僵局，恐怕不堪重負。因為焦慮告訴我，如果我不做完美的會話主義者，那我就是一個可憐的孤獨者。

當我年輕的時候，在生活創傷沒有造成任何損失之前，我曾經是一隻社交蝴蝶，與陌生人談話，使他們振作起來，很快跟他們成為朋友。不幸的是，後來我的內心無

法清除內在的自我對話，因為它繼續告訴我，我不像以前那樣出色。然後，COVID 來了一個大而快的衝擊。

突然，我可以點菜了，而不必與送貨司機閒聊。我可以預購食品雜貨，然後待在車上，避免在人潮擁擠的情況，避開焦慮的雷區。當我因恐懼而被困在家中時，我不必擔心會錯過生命，因為什麼都沒發生。擁有安全和滿足感的自由，而無需質疑是否存在“更好”的方式來度過我的時光，這具有恢復重建的意義。

我很高興地報告這一次病毒大流行幫助我放鬆，讓我專注於經過心理諮詢促進我的心理健康和復原。我克服了最初對 Zoom 通話的恐懼（在鏡頭前很奇怪），而且我喜歡與別人分享自己真實的故事。我喜歡在家裡，但當現實世界終將回歸安全時，我將準備好重新投入。Zoom 通話幫助我知道，我不是一個孤單的受苦者。

作者介紹：譚婭（Tanya）有多年照顧病人的經驗，她從助理護士（CNA）做起，然後成為註冊護士（RN）。幾乎每個病人都在為自己的心理健康而苦苦掙紮，但大多數人都害怕或羞於談論它。Tanya 有幸在精神科醫院工作，這種經歷讓她在自己有心理健康問題時，勇於尋求協助。當她被診斷出患有雙向二型情感障礙時，她能坦然承受，接受治療，使她的生活變好。