

## FACE COVID

### 如何有效应对新型冠状病毒危机

此文章由 路斯·哈里斯博士 - 《幸福陷阱》作者 著

吴侑蓓 译

**FACE COVID** 是一套以接纳承与诺疗法 (Acceptance and Commitment, 简称 ACT) 为原则, 让我们能有效地应对新冠病毒危机而的实用步骤。以下是关键步骤的简介, 在随后的文章中, 我们将更逐步深入探讨:

- F** = 专注于你能控制的事情 (Focus on what's in your control)
- A** = 肯定你的想法和感受 (Acknowledge your thoughts & feelings)
- C** = 把专注力带回到你的身体 (Come back into your body)
- E** = 投入你正在做的事情 (Engage in what you're doing)
  
- C** = 承诺行动 (Committed action)
- O** = 敞开心扉 (Opening up)
- V** = 价值观 (Values)
- I** = 确认资源 (Identify resources)
- D** = 消毒与保持社交距离 (Disinfect & distance)

让我们来一一探讨:

#### **F** = 专注于你能控制的事情 (Focus on what's in your control)

新冠病毒的疫情在多方面地影响我们: 包括生理、情感、经济、社会和心里上。我们正在 (或将要) 面临严峻的挑战, 包括病毒广泛传染而导致医疗系统崩溃、社会和社区的混乱、财务和经济的损害、生活各方面的阻碍和不便等等。

当我们面对任何形式的危机时, 感到恐惧和焦虑都是在所难免的。这是因为我们面对危险和不确定性而产生的正常自然反应。我们很容易因担心和思考无法控制的事情而迷失方向: 未来会发生什么、这病毒将如何影响你、你所爱的人、社区、国家或世界, 以及接下来会如何等等。

尽管焦虑是人之常情, 但却无济于事。事实上, 越是专注于无法控制的事情, 我们越倍感绝望和焦虑。因此, 在面对任何危机时 (包括新冠病毒危机或其他) 唯一最有效的做法是: 专注于你能控制的事情 (focus on what's in your control)。

你无法控制将会发生什么。你无法控制新冠病毒或全球经济，你也无法控制政府如何管制整个局面。而你也无法如魔术般控制自己的感受，或消除油然而生的恐惧与焦虑。但你可以控制此时此刻所做的事情。这才是最重要的。因为你此刻所做的，都会对你、你身边人和社区产生重大的影响。

事实上，相对于掌控想法和感受，我们对自身的行为拥有更大的控制权。因此，我们的首要目标是控制此时此刻的行为，从而有效地应对这场危机。

这涉及我们对内心世界（所有负面的想法和感情）以及外在世界的处理（现实中的所有问题）。我们该如何做到呢？想象一下，当风暴来临时，港口的船会下锚 – 否则它们将随风浪漂到海中。当然，锚定不能使风暴消失，但它可以稳定船只于港口，直到暴风雨停息。

同样地，在危机中，我们会面临“情绪风暴”：盘旋在脑海的无用想法和缠绕于体内的痛苦情绪。如果被内心的风暴卷走，我们则对任何事情都无能为力。因此，我们要做的第一步是“锚定”，以简单的 ACE 公式：

- A = 肯定你的想法和感受 (Acknowledge your thoughts & feelings)**
- C = 把专注力带回到你的身体 (Come back into your body)**
- E = 投入你正在做的事情 (Engage in what you're doing)**

让我们来一一探讨：

**A = 肯定你的想法和感受 (Acknowledge your thoughts & feelings)**

安静且非判断性地肯定出现在你内心的事物：想法、感受、情绪、回忆、感觉、欲望等。以一位充满好奇心科学家的角度，观察你内心世界的变化。

在持续肯定您的想法和感受的同时，也。。。

**C = 把专注力带回到你的身体 (Come back into your body)**

把专注力带回到你的身体并与之联系。你可以寻找属于自己的方式来执行。

你也可以尝试以下方式或用自己的方式进行练习：

- 缓缓地把双脚贴紧地板。
- 缓缓地把背部和脊椎挺直；如果你正坐着，就在椅子上靠前坐直。
- 缓缓地把按指尖合上。
- 缓缓地伸展双臂或脖子，并耸动肩膀。
- 缓缓地呼吸

备注：这并不是要你远离，逃避，避免或分散自己对于内心世界所发生的事情的注意力。其目的是要让你意识到你的想法和感受，并且肯定它的存在。。。与此同时，把专注力带回到你的身体，与之联系并主动地移动身体。为什么呢？为了，即使你无法控制自己的感受，你也可以尽可能地控制自己的肢体动作。（记住，F = 专注于你所能控制的事情）

当你肯定自己的想法和感受并把专注力带回到你身体的同时，也。。。

### **E = 投入你正在做的事情 (Engage in what you're doing)**

注意自己身在何处，然后将注意力重新集中于你正在进行的活动上。你可以寻找属于自己的方式来执行。

你也可以尝试以下的方式或用自己的方式进行练习：

- 环顾你身处的房间，留意你看到的 5 件事物。
- 留意你能听到的 3 或 4 种声音。
- 留意你的鼻子或口腔能嗅、尝到的味道或感受到的东西。
- 留意你正在做的事情。
- 通过将注意力集中于你正在进行的任务或活动来结束这个练习。（如果你没有正在做任何有意义的活动，请参阅接下来的 3 个步骤。）

在理想情况下，将 ACE 缓缓地进行 3、4 次，并将其设定为 2 至 3 分钟的练习。

如果你想进一步地了解“锚定”练习，你可以下载一些免费的录音（长度为 1 至 11 分钟不等）。你藉由聆听它们来帮助你培养这项技能。你可以从此网页的左侧框中下载或串流播放：<https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>（英文版）

备注：请不要跳过 ACE 里 A 的步骤。肯定想法和感受是非常重要的环节，尤其是当这些想法和感受让你觉得难受或不舒服时。如果跳过 A 步骤，则此练习将变成一种分散注意力的技巧，这并不是我们的目的。

“锚定”是一项非常有用的技巧。你可以用来更有效地处理负面的想法、感受、情绪、回忆、欲望和感觉；关闭你的自动驾驶模式并保持觉知，活在当下；在面对困境时令自己保持冷静；中断沉思、执念和忧虑；并且能够把注意力集中在你正在进行的任务或活动上。

“锚定”越熟练，你越能有效地掌控自身的行为。这将使下个步骤更加容易：**COVID**

### **C = 承诺行动 (Committed action)**

承诺行动意味着以价值观为核心的有效行动；这些行动对你而言极其重要，即使会为你带来负面的想法和感受。使用 ACE 技能“锚定”后，你将可以更好地掌控自己的行为，让你更轻松地完成真正重要的事情。就新冠病毒而言的防护措施，比如勤洗手，保持社交距离等等。但除了有效行动的基本原则之外，还应考虑到：

有哪些简单的方法可以照顾好你自己、你身边的人以及那些你能帮助的人？你要如何给与友善、关怀或支持？

你能对不幸的人说些善意的话吗（面对面、通电或信息）？

你能帮他人完成任务或琐事、做饭、握着他们的手或是与孩子一起玩游戏吗？

你能安抚病人吗？或在更严重的情况下，照顾他们并提供医疗帮助吗？

如果你需要被自主或强制隔离，或为了保持社交距离而被迫花更多时间呆在家里时，最有效利用时间的方法是什么呢？

你可以考虑体能锻炼以保持身体健康，做饭（以有限的材料，尽可能保持营养均衡），又或者单独或与他人一起进行有意义的活动。如果你熟悉“接纳与承诺疗法”（ACT）或其他的正念技巧，你能如何积极地练习这些技巧呢？

一天内重复地问自己：“我现在能做什么（无论事情有多小）来改善自己、与身边的人或社区成员的生活呢？”无论答案是什么，付诸行动，并积极参与其中。

## **O = 敞开心扉 (Opening up)**

敞开心扉意味着给负面的情绪腾出空间，友善地对待自己。随着危机的发展，负面的情绪会持续地出现：恐惧，焦虑，愤怒，悲伤，内疚，孤独，沮丧，困惑等等。

我们不能阻止它们出现，它们是正常的反应。但我们可以为它们腾出空间：承认它们的出现是正常的，并允许它们存在（即使它们很伤人），并善待自己。

记住，如果你希望有效地应对这场危机，善待自己是至关重要的（尤其是当你扮演监护人的角色时）。如果你曾乘搭飞机，你有听过此信息：“遇到紧急情况时，请先戴上您的氧气面罩，再协助其他人。”善待自己就是你的氧气面罩；如果你需要照顾他人，那么你得先照顾好自己才能胜任。

因此，问问你自己：“如果我所爱的人正经历我所经历的、感受我所感受的，如果我想给予他们仁慈与关怀，我应该如何对待他们？我应该如何表现？我应该怎么说或怎么做？”然后，试着以相同的方式对待自己。

有关善待自己的更多信息，请参阅下列电子书（英文版）：

<https://drive.google.com/file/d/1Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing>

## **V = 价值观 (Values)**

承诺行动应以核心价值为主导：面对此刻的危机，你把持什么样的价值观？在这个过程中，你想成为怎样的人？你希望如何对待自己及他人？

你的价值观可能包括爱，尊重，幽默，耐心，勇气，诚实，关怀，坦诚，友善等等。尝试在日常生活中实践这些价值，让他们引导和推动你的承诺行动。

当然，随着危机的发展，你的生活将会遇到各种障碍。如，无法实现的目标、无法做的事情或没有简单解决方案的问题。尽管面对这些挑战，你仍然能够以无数的方式实践你的价值观。以友善与关爱为例，可考虑：

在经历此这危机时，能以什么方法关爱自己？

有什么友善的话能对自己说？有什么友善事能为自己做？

有什么友善方法可以用来对待遭受痛苦的人？

有什么友善的方法能为社会的福祉带来贡献？

有什么是你能说或做的，致使若干年后回首，你还能为此而感到自豪的呢？

## **I = 确认资源 (Identify resources)**

确认辅助、支援和咨询的资源。包括朋友、家人、邻居、医疗人员及紧急服务。确保你知道紧急服务的热线号码，包括必要时的心里服务。善用你的社交网络，如果你能为他人提供支持或帮助，让他人知道你能成为他们的资源，正如他们能成为你的资源一样。这过程的关键是找到可靠的咨询来源，以获取此危机的最新消息和指南。世界卫生组织 (WHO) 的官方网页就是其中之一（点击进入连结后可选择中文）

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

此外，你也可以查阅你所属国家卫生部的网页。这些资讯将变成你的资源，让你能制定保护自己及他人的行动计划，并为检疫隔离和紧急情况预先作好准备。

## **D = 消毒与保持社交距离(Disinfect & distance)**

我相信你已经知道，但仍然值得重申：为你的社区着想，定时消毒双手，并尽可能保持社交距离。切记，我们说的是物理距离，而非感情距离。（如果你不确定这是什么意思，请参考：<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>）

这是承诺行动中重要的一环。因此，请确保这与你的价值观一致，并肯定这是真正关怀他人的举动。

总结

容我再三提醒，每当问题接踵而来，负面情绪困扰着你时，紧记 FACE COVID 的步骤：

**F = 专注于你能控制的事情(Focus on what's in your control)**

**A = 肯定你的想法和感受 (Acknowledge your thoughts & feelings)**

**C = 把专注力带回到你的身体(Come back into your body)**

**E = 投入你正在做的事情 (Engage in what you're doing)**

**C = 承诺行动 (Committed action)**

**O = 敞开心扉 (Opening up)**

**V = 价值观 (Values)**

- I** = 确认资源 (Identify resources)
- D** = 消毒与保持社交距离 (Disinfect & distance)

好的，我衷心希望这篇文章能为你提供有用的资讯，亦欢迎你分享。

在这段疯狂、艰难和可怕的时期，请务必善待自己。紧记温斯顿·丘吉尔 (Winston Churchill) 的一句话：“当你深陷地狱，那么就继续前进 (When you're going through hell, keep going)。”

祝一切顺利！

路斯·哈里斯 (Russ Harris)