

冠狀病毒時代的自我保健 兒童心理研究所

C childmind.org/article/self-care-in-the-time-of-coronavirus

Rae Jacobson是Child Mind Institute的作家和內容參與專家。

當您是父母時，自我保健通常會滑到列表的底部。但是，照顧好自己並不是一種奢侈。必不可少在這個困難時期，當孩子們回到家並且壓力越來越大時，它比以往任何時候都更加重要。這是我們臨床醫生可以提供幫助的五個提示。

為自己騰出時間

目前，日常工作中大部分的個人時間-通勤，在家或在商店裡獨自一人的時間，與朋友的社交時間對於在家中帶孩子的人們來說是不可用的。沒有它，我們必須故意創建空間以進行充電和解壓縮。這看起來像是洗個澡或洗澡，獨自一人（或與您的狗一起）在街區四處走動，或者指定時間閱讀或在孩子上床睡覺後簡單地進行分區。

優先選擇健康的選擇

我們現在都在經歷著增加的壓力和缺乏結構，這很容易使他們陷入當下感覺良好但長期有害的習慣。兒童思維研究所的臨床心理學家吉爾·埃馬努埃萊 (Jill Emanuele) 博士建議：“確保您飲食正確，嘗試充足的睡眠（但不要過多！），並製定包括體育鍛煉的程序。”這並不意味著要使自己陷入困境，或者不吃冰淇淋也不喜歡自己喜歡的節目。這確實意味著要對自己如何對待自己和身體採取周到和專心的態度。

現實點

兒童心理研究所 (Child Mind Institute) 的臨床心理學家戴維·安德森 (David Anderson) 博士說：“完美主義和冠狀病毒不會混在一起。”“現在是時候在工作和作為父母時都非常現實的時候了。”設定切合實際的期望值，並在無法滿足要求時給予自己寬容，避免倦怠。“實踐寬恕和自我同情，”安德森博士說。父母應該提醒自己，這是前所未有的時代。“對此沒有劇本。請記住，您在非常困難的時期內盡力而為。放鬆一下自己。”

設定界限

焦慮現在很普遍。由於存在如此多的擔憂和不確定性，即使不意識到，也很容易吸收他人的恐懼和擔憂。如果您的朋友或家庭成員習慣於發送最壞情況的新聞，或者傾向於發送發人深省的短信，請保持一點情感上的距離。讓他們知道您很同情，但是您正從令人擔憂的新聞中休息一下，或者只是單擊“請勿打擾”按鈕。當事情變得平靜時，您總是可以重新連接。

重新連接您喜歡的事物

積極思考在這段時間裡您可以做些什麼。恢復與您喜歡的愛好或活動的聯繫，但很少有時間去做，或選擇學習新技能。也許有一個您一直想嘗試的針織項目，但是您太忙了。或者您一直在意學習如何確定針尖。也許您喜歡拼圖遊戲，但是由於在工作和家庭之間匆忙忙地照顧孩子，已經有很多年了，因為您有時間做一個。如果幼兒使單人活動變得不切實際，請尋找可以一起享受的活動，例如烤麵包或製作藝術品。

最後，請記住，對自己好一點不僅可以幫助您在此艱難時期保持鎮定，還可以確保您擁有照顧好家人所需的帶寬。當您冒煙時，照顧他人會加重您已經耗盡的資源的負擔。但是，當您確定需要的優先級時，就會在精神上和身體上給油箱加油，這意味著您可以在其他人最需要的時候為他們提供舒適和關懷。

在childmind.org上的相關閱讀