

正常生活

被打乱

管理被COVID-19

打乱的生活

Lorrae Mynard

Occupational
Therapy AUSTRALIA



被打乱的正常生活

COVID-19打乱了世界各地人们的日常生活。为了让我们的社区免受病毒的侵害，我们在遵守社交距离建议和行动限制的同时，仍需注意病毒爆发对我们精神健康、躯体健康和作业健康造成的影响。





我们能做些什么呢？

许多人将更多地待在家里，所以让我们从以下几个方面来重新思考要如何适应我们的“日常生活”：



工作效率



自我照顾



休闲



环境



日程



角色



工作效率

这包括你为了有偿或志愿工作、学习或研究而做的一切，以及任何对家庭和社区有益的事。目前的限制可能会对人们产生不同的影响，这取决于你平常都做些什么。



办公室工作人员

对于在办公室工作的人来说，在家里完成相同或相似的工作并不难。有些人可能需要熟悉在线会议平台，以确保工作顺利进行。



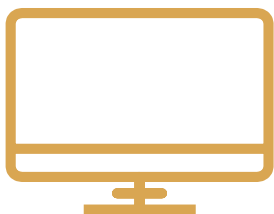
客户服务

那些习惯和客户面对面打交道的人，可能会被指派去完成基本的办公任务，帮助完成组织的其他业务。



学生

通常在学校或校园上课的学生可能需要适应在线学习或家长参与的学习。



建立工作站

如果你将在家里做大量的工作或学习，建立一个良好的工作环境是很重要的。因为在不久的将来，这里将会是你主要的工作场所。

如果你使用的是笔记本电脑，检查一下是否可以使用办公椅、高度合适的办公桌、键盘、鼠标和显示器等设备。

有很多关于居家工作的资源和建议，现在是时候将它们付诸行动了。

考虑与同事、同学或者同行之间保持联系。通过电话、Skype或FaceTime了解大家是否一切正常。



一切照旧?

有些人会继续去工作地点上班，但是工作方式可能会改变。或者在应对 COVID-19 时，工作压力会变大（如医疗服务和急救人员、政府领导、快递员等）

确保合理的饮食和作息以完成轮班工作，同事之间可以进行定期的互相检查。

在面对新的困境时，如果需要帮助就去寻求帮助。如果你身心俱疲，你的工作效率也会大大降低。



搬到新的地方

对于那些需要直接和客户打交道的行业工作者来说，这可能是一段非常可怕的时期。他们不仅会减少服务量，而且有可能面临暂时关门或永久倒闭的情况。

根据您的技能、经验和工作地点的不同，可能有机会在急需人员来应对疫情的行业中担任新的角色，如：

- 医疗保健
- 保洁
- 线上配送
- 政府、生物技术行业
- 制药公司
- 网络通信



假如你找不到工作

并非每个人都能轻易找到新工作。早期通过Centrelink去寻求权利和支持的建议很重要。如果你失业了，考虑一下你还能做什么来保持生产力。虽然有一份稳定的收入很重要，但你仍然可以通过做贡献来获得成就感和满足感。这有利于你保持心理健康和拥有幸福感。

- 参加在线课程。有很多免费或低成本的课程可以通过以下平台获取，如：Coursera、FutureLerarn、EdX等
- 在家里或者花园里做一些春季大扫除或其他维护工作
- 支持他人——帮忙照顾孩子，让从事基本服务行业的朋友或家人在学校停课时仍能继续上班，或帮助长辈或邻居购物、取药等



自我照顾

照顾自己和自己的生活空间



个人照顾

大多数的个人照顾活动不应被现在的情况所打乱，但如果你没有药物或者肥皂等维持健康和卫生的物资时，一定要请求援助。

健康支持



许多人认为卫生专业人员是她们日常自我照顾的一部分。向你所就诊的诊所确认，你是否还能预约就诊。其他诊所有可能会提供家访、远程医疗或在线预约服务。

精神健康支持



在这个艰苦时刻，要注意自己的精神健康状况。当你需要精神健康支持时，可以联系你平时的护理人员，通过电话或者在线接受相关服务。



购物和食物

购买食物和生活必需品可能会发生根本变化。留意你当地正在发生的事情，并考虑本人亲自购物是否可能或可取。（去郊游可能不错）

如果你之前就使用网上购物，适应它对你来说可能很容易，如果你没有网上购物，但是联网了，那么现在是时候让别人教你如何在线下单了。

不要完全依赖外卖或优食（Uber Eats）。在一段时间内，这将是一个既昂贵又不太健康的选择。

准备营养均衡的膳食。不需要太过花哨。拿出一本食谱或者观看在线视频，就可以在厨房一显身手了。



锻炼

锻炼有利于保持身心健康。

要仔细考虑你一天的锻炼活动。也许你可以在YouTube上下载Zumba课程，如拉伸或体重锻炼的说明。或者重新拾起健身脚踏车、蹦床或跑步机。

在进行园艺、清洁玻璃或清扫私家车道时做一些附带的锻炼。

如果你有可能离开家，可以带狗去公园跑步，参观公园，或在附近散步，感受一下风景的变化。



睡眠

睡眠对你的健康也非常重要！

当你第二天不必出门时，通常很难按时上床，并按照惯例睡着。

自律，（这也是为自己好）保持规律的睡眠和清醒时间。

如果你入睡困难，就在睡前一小时内关掉电子设备。试着喝一杯热饮（不含咖啡因），洗个热水澡，听舒缓的音乐，或者做些可以让你放松下来的事情。



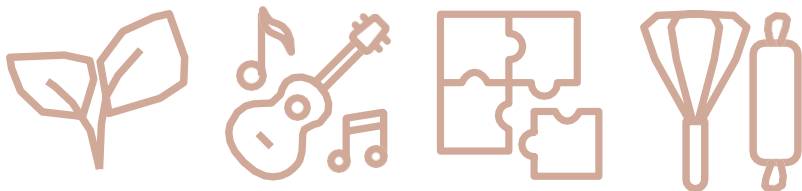
休闲

确保我们依然可以追求那些能给我们充电并带来快乐的东西是非常重要的。不要只是沉迷于电影和电视剧。要考虑替换成你平时会做的那些活动。



试试休闲理念

- 听你最喜欢的唱片，和朋友同时看演唱会视频或电影，然后在电话里聊聊
- 通过翻阅一本咖啡桌上的书或浏览在线画廊收藏品来参加一场虚拟展览
- 看一部纪录片，坐在轮椅上，也可以来一场“云旅行”
- 订阅付费电视继续关注你喜欢的球队
- 策划和表演属于你自己的家庭音乐会：分享笑话、小品、魔术或音乐表演
- 跳出互联网，学习使用当地图书馆的电子资源。这里有书籍、杂志、有声读物和电影等等——全都是免费的
- 开车欣赏美景，或去某个可以享受新鲜空气和新风景的地方，避免与人群接触



个人计划

看起来，接下来的几个月里，我们会有大部分时间都待在家里，这可能是开始或完成一个个人计划的最佳时机。

- 做你一直拖延未完成的事
- 重新构建你的花园布局
- 整理一本相册
- 掌握一项厨房或工作坊的新技能
- 整理橱柜、棚屋、车库
- 学习演奏钢琴或吉他的新曲子
- 完成缝被子的计划



打造自己的 空间

我们生活在一个大环境下，改变我们周围的空间和物体可以维持我们的参与度和舒适感。



你能找到什么？

在这个社区活动受限的时期，你是否能带一些东西到你的大环境中来帮助你，比如说搜寻书籍、办公设备以及运动器材，以参与到业余爱好和维护工作中去。



刺激你的感官

声音、味道、香气、视觉环境——什么会让你感到舒适和投入？

放点音乐来提升你的情绪。打开窗户，让新鲜空气或白噪音进来。或者你可能需要用耳塞来专心工作。

听对讲电台来减少孤立感。使用花草茶或精油。在花瓶里放一束花或一小片叶子来点亮你的空间。



日程

日程为我们的日常生活提供了一种模式，它通常在我们需要的时候支持我们去做需要做的事。拥有一个可预测的日程能给我们一种稳定感。



尽量保证你的日程

对许多人来说，极端的社交疏远措施和产业的关闭可能会严重打乱他们的日常生活。

在这段时间里，尽可能地保持日常生活或创造一种成为你和你的家庭“新常态”的日常生活是非常重要的。

虽然活动的地点可能会改变，但是请尽量保持类似的日常生活。

- 如果你在家工作，那就在平时工作的时间内工作
- 如果你家里有学龄儿童，试着保持和平常上课时间一样的模式，在平时上课时间内做功课，在平时该吃饭的时间吃饭，该玩耍的时间玩耍
- 在你平常的时间起床和睡觉



尽量保证你的日程

考虑一下如何模拟你平时每周的活动，以防止脱节。目标是在你以前每周的固定时间去做这些事情。

- 当你不能去上舞蹈课时，可以跟着舞蹈视频学习
- 在自家车库门口进行投篮训练而不是出去打篮球
- 在走廊上进行狗的训练而不是去宠物训练学校

如果你离不开主动的交通方式的话，你仍然可以在你所在的地方散步、跑步、滑冰、踩滑板车或骑自行车。



制定时间表

如果你在家工作，你可能会发现很难给“家庭”任务和“工作”任务设定明确的界限，所以保持一个有条理的日常安排可以帮助你明确地区分它们，避免分心。

在家工作的成年人就如何管理在家的工作需求和照看孩子进行协商，要清楚在任何时候到底谁可以满足孩子的需要。制定一个时间表可能会有所帮助。

这听起来可能很疯狂，但一些成年人和孩子可能会觉得通过穿衣服或佩戴能表明你的关注的活动配饰，能使他们的日常生活联系更紧密——比如挂工作牌或穿校服。



寻找平衡

在你的日常生活中，找到自我照顾、工作效率和休闲活动之间的平衡是非常重要的。

考虑用平时你使用的空间和物体来平衡你的日程。避免把你所有的时间都花在使用设备或坐在一个空间里。多样化很重要。在上网课时做一些温和的伸展运动。站起来打电话或者坐在沙发上读文件。

通过在你的日常生活中建立社交互动来管控感觉被社会孤立的风险。

注意你花在看新闻上的时间。这不仅会增加你的焦虑，还会分散你对其他需要做的事情的注意力。



角色

角色代表了我们所做的事情以及我们与周围人的关系。这包括学生、工作者、俱乐部成员、业余爱好者、父母、兄弟姐妹或朋友。



你平常的角色有哪些？

想想你所认可的角色，考虑一下你将如何在这段社交疏远和孤立的时间里维持甚至发展这些角色。

你们当地的社区组织、俱乐部和教会在为提供有创造性的在线聚会方式做了些什么呢？利用这些来保持你在日常社交网络中的参与度，如果你对这些在线平台不太熟悉，可以寻求帮助。

在线工具能帮助你与家人和朋友保持联系。和朋友或者兄弟姐妹一起玩网络游戏，或者通过Skype给孙辈们读一本书。

尝试一种老式的人际交往方式——拿起电话，来和朋友畅聊一番！写一封信或一张卡片。做一些东西寄给某个人。

这是一个好机会能让你去做一个好邻居。和你家附近的人联系一下，并去了解他们。



寻找隐藏的宝藏…

我们的生活被不同程度地打乱。这很不愉快，没有人会愿意遭受这些。但是也有可能有一些意料之外的好事出现。不得不放慢的生活节奏，拥有更多时间去陪伴家人，这又何尝不是一件幸事。一起来寻找隐藏的宝藏吧。COVID-19的情况可能暂时将我们限制在了地理上的小圈子，但这并不能阻止我们享受生活。



那么，作业治疗师能 做些什么呢？

作业治疗师是保持人们在生命各个阶段的健康和幸福的健康专业人士。他们对“作业”这个词有广泛的理解——用它来描述人们需要做（比如照顾自己）、想要做（比如看电影）或者期望做（比如上班或交作业）的事。

疾病、伤害或成长过程中的挑战能影响人们参与作业活动的的能力，因此作业治疗师将和人们一起去探索改变人、作业或环境是否能促进作业参与。改变人可能涉及学习新技能或者改变做事的方式。改变作业可能涉及以不同的方式做同样的作业活动，或者找一个替代性的作业活动。改变环境可能涉及引入新的对象或在空间重新排列对象。

这些基本信息，旨在支持您管理现在因疫情造成的作业中断。具体建议请咨询健康专家。

考虑任何符合现行政府和卫生部门的建议和限制，因为这些建议和限制是定期更新的。可能有些建议会不再适用。

本指南由Lorrae Mynard编写。Lorrae是墨尔本的作业治疗师和莫纳什大学博士候选人。她曾在澳大利亚、加拿大和英国多个成人心理健康机构工作。

本指南可免费共享。



www.otaus.com.au

www.aboutoccupationaltherapy.com.au

© Lorrae Mynard, March 2020

中文版译者

Chinese Translators

李爽 (Shuang LI)

权婧 (Jing QUAN)

李海能 (Haineng LI)

刘瑞 (Rui LIU)

张罗成 (Luo Cheng Zhang)