



香港城市精神健康聯盟專家系列： 應對不確定性

面對持續複雜的挑戰，感受到負面情緒的湧現是很正常的。註冊心理學家和輔導心理學家(Danielle Buckley) 分享如何處理不確定性的實用技巧。

複雜的挑戰...



不確定



遠程工作



家庭教育



隔離



生產力轉



家庭挑戰



財務挑戰

...引發包括恐懼和焦慮在內的負面情緒

焦慮作為一種信息

重要的是要注意，焦慮和恐懼是對挑戰性情況的自然反應，並且是由感知到的危險和不確定感驅動的。

採取行動的警告信號

當我們遇到複雜的挑戰時，可能是工作環境的變化、生產力的轉變、在家工作的平衡、在家學習和社會孤立，這些壓力源會引發我們體內皮質醇的激增，讓我們體驗到擔心、焦慮和恐懼。

皮質醇與焦慮

當我們體內皮質醇激增時，會導致心率加快、呼吸急促，並將注意力集中在問題上，準備採取行動。這在生死攸關的情況下很有用，但在威脅較小的情況下可能就沒那麼有用了。

在刺激和反應之間有一個選擇

當我們在這些不確定的時期面對焦慮、擔憂和恐懼時，在這些情緒之間，我們可以停頓一下，就如何反應做出選擇。這對於當今正在應對一些最複雜挑戰的企業人員來說尤其重要。

蓬勃發展還是舉步維艱？

挑戰帶來了變革的機遇，企業/個人要麼蓬勃發展，要麼舉步維艱。

理解人類的心裡需求

人類有3個核心心理需求，在複雜的時期會受到挑戰：

- **能力**：需要對自己所做的事情感到滿意（我的表現是否出色？）
- **自主性**：需要有掌控感（我的工作是什麼樣子的？）
- **相關性**：需要良好的人際關係（如何在保持社交距離的情況下建立關係？）

僱主如何在困難時期支持員工

- 創造一種由信任驅動力的文化，讓員工感到自己有能力並有掌控感。
- 關注人而不僅僅是過程。在這個時期，人們如何應對和保持聯繫比以往任何時候都更加重要。
- 制定能夠在團隊之間建立穩固關係的流程。

實用技巧

- 肯定情緒，承認這是前所未有的時代：感到焦慮和壓力是正常的；否認情緒弊大於利

- 繼續保持聯繫——物理距離而非社交距離：通過 Zoom 和 WebEx 等線上會議工具與人聯繫
- 提高員工的心理健康技能：對於有潛在心理健康問題的員工來說，這段時期可能幫助或阻礙他們與他人相處或工作的方式
- 積極的情緒的感染力：積極的情緒具有感染力。在與團隊溝通的方式中建立支持性的工作場所文化和積極的框架
- 選擇專家和信息來源：聘請專家/指定團隊在這個前所未有的時期指導業務運營，讓其他員工專注於他們的角色



香港城市精神健康聯盟

**City Mental Health
Alliance** HK

The City Mental Health Alliance Hong Kong (CMHA HK) is a not-for-profit membership organisation. We are an alliance of businesses, working together with mental health experts and partner organisations, to achieve our vision that every workplace will protect, support and create positive mental health for their people.

We provide training, events, resources, research and practical support for companies wishing to create mentally healthy workplaces.

CONTACT

For more information, please email: info@cmhahk.org

Website: cmhahk.org

LinkedIn: [City Mental Health Alliance Hong Kong](https://www.linkedin.com/company/city-mental-health-alliance-hong-kong)