

面对疫情，重整生活

王聪、王蕾、廖鹏、蒋飞云、周娅

昆明医科大学

新型冠状病毒疫情的突然爆发，人们面对病毒来袭措手不及。个别地区也出现疫情反复的现象，让人们又再次陷入了恐慌。在长达 7 个月的抗疫过程中，对疫情和自身安危的恐惧和担心、对经济和生活的压力和焦虑、长时间不能外出引发的身体和心理的变化等对大众的心理健康和生活质量产生广泛和持续的负面影响，甚至出现焦虑、抑郁、自杀等精神行为障碍[1]。随着疫情时间的延长，这些负性改变会逐渐增加，生活质量也会随之下降。目前各类学者都呼吁在疫情期间提供针对性的干预措施，而生活重整是其中的一种可行的干预方法，本文将基于 Florence Clark 教授团队提出的生活重整项目结合疫情对大众带来的身心负性变化的影响提出本土化的生活重整方案。

1. 生活重整

生活重整 (Lifestyle Redesign) 是基于作业科学和作业研究设计，它是由美国南加州大学作业治疗系 Florence Clark 教授团队于 1994 年提出。生活重整项目最初的目标是维持和增强独居老人的独立性、健康和幸福，由作业治疗师提供小组或者个体化的治疗^[2]。生活重整的过程是一个涉及生活全方位接受及适应的过程，是一个身体、情绪、思想、行为及环境互动的学习过程，是一个有步骤的学习、实践、体验及改变的过程^[3]。由于生活重整可帮助参与者设计并实践个性化的、可持续，促进健康的日常活动，生活重整已被临床及科研人员广泛地用于各类健康问题的作业治疗服务中。近几年研究发现，生活重整可解决慢性病和社会心理障碍带来的风险因素，对全面促进慢性病患者身心健康的疗效显著^[4-7]。

2. 生活重整的过程

生活重整过程包括认识活动模式 (Awareness of Activity Pattern)、分析活动模式 (Analysis of Activity Pattern)、发展个性化的参与方案 (Development of a Personalized Engagement Plan) 及实施 (Implementation) 的四个方面^[2]。下面将结合疫情逐一对每一个方面进行阐述。

2.1 认识活动模式

生活重整的第一个阶段，作业治疗师应指导大众重新认识其每天参与的活动。根据美国作业治疗实践框架，作业治疗专业通常将大众日常的作业活动分成三大类。第一类是日常生活活动，包括基本的日常生活活动（例如：吃饭、如厕、洗澡等）和工具性的日常生活活动（例

如：教养孩子、健康管理和维持、家务处理等)。第二类是生产性活动，例如：工作、兼职、学习、志愿者活动等。第三类是娱乐休闲活动，例如：阅读、摄影、舞蹈等。这三类作业活动构成了人们常规的生活，且对每个个体的意义和作用都有所不同。由于每个人在生活中角色的不同，人们每天都需要不断地调整和平衡这些作业活动。因此，在进行生活重整的最初阶段，人们需要重新认识其作业活动和平衡这三类活动的重要性。

2.2 分析活动模式

生活重整的第二个阶段是分析目前的活动模式。在疫情期间，大众需反思目前的生活方式对健康产生的影响。活动模式的分析包括三个步骤，即自我反思、明确问题、确认喜欢的和可替代的活动^[10]。这三个步骤可通过以下三个问题进行梳理。图 1 展现了活动模式分析的流程。

2.2.1 自我反思

第一个步骤需对最近的生活作息进行反思。人们需要花几分钟的时间回想疫情或者隔离期间每天的生活，并思考和记录下面的问题。在疫情期间每天都做了什么事情或者说疫情期间是如何安排每天的生活作息。这需要大众认真思考并记录其每天典型的生活作息安排。可以使用图表或者表格的形式按照时间段进行记录。值得注意的是，当人们长期维持一个规律的作息，并平衡和协调每日的各项日常生活活动、生产性活动和娱乐活动时，身体才能达到内稳态。但是，受疫情影响，当日常作息改变或者作业活动不平衡时，例如，生产性活动减少，整日在家；没有规律的休闲娱乐活动，休息时间过多。这会使个体的身体功能紊乱或者下降、精神和情绪产生负性的反应^[8]。而这些影响同时也会导致身体免疫系统出现问题导致免疫力下降，甚至给病毒有可趁之机。这在疫情期间会导致身体各项机能和功能产生恶性循环，甚至下降的免疫力可能会增加感染的风险。

2.2.2 明确问题

步骤二明确问题，需分析目前生活作息对健康的影响，并思考和记录目前的生活作息和疫情之前相比，有那些改变以及变化的过程。反思和分析在疫情期间这些改变所造成的影响，并反思下列问题：

哪些作息变化是对健康和生活有负面影响的？

哪些对健康有促进的生活习惯或者日常活动参与，因为疫情或者隔离受到了严重地限制？

有哪些生活作息和活动安排是对健康有害的，但是仍然在持续的进行？

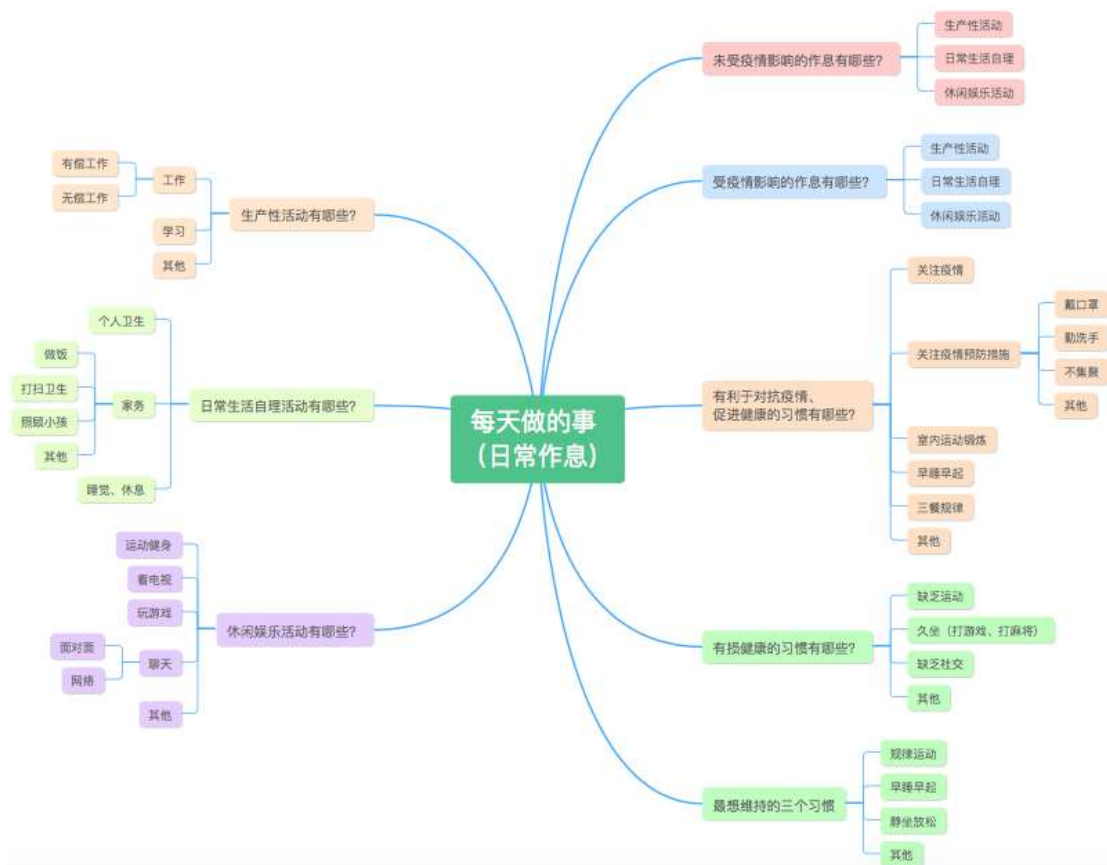
希望在疫情期间培养什么好的生活作息或者开展什么活动，但是还没有付诸行动？

对以上问题的反思可帮助大众重新审视疫情期间的生活方式和生活作息，增加生活重整的内在动机和自我效能。

2.2.3 确认喜欢和可替代的活动

此步骤要找出和确认个体最期望坚持的活动或可选择的替代活动，并制定短期目标。反思并记录疫情期间可以重新调整的生活作息和活动参与，可帮助健康的促进以及负性压力和情绪的缓解。例如，列出最喜欢做的三件事；如果受环境限制，是否有其他可替代的活动；列出可改变目前不良生活习惯的三件事情。在确认了目前生活作息中想要增加或者替换的活动后，还需为自己设定一个或几个期望和可以达到的长期和短期目标。

图 1.活动模式分析的流程图



2.3 发展个性化的参与方案

个性化参与方案的设计要以个体为中心，量身定做。在设计的过程中除了安排自己喜欢做的、有意义、有价值感的事情之外，也需要考虑下列内容：遵循你自己的生物节律，每天在合理的时间安排吃饭、休息和睡觉，这对身心健康非常重要^[9]；同时适当的社交也是非常必要的，可通过微信或者其他网络的方式参与社交活动。如果在之前选择的活动中选择了很多是需要久坐进行的活动计划那么建议可以适当减少这样的计划而增加每日规律的运动计划，例如规律性的室内运动锻炼或者在可靠的安全防护下进行室外运动。这样不但能提高机体的免疫力，还能够避免由于久坐的生活方式带来的不良的健康后果，比如肥胖，心血管疾病和代谢不良以及社会心理健康下降等^[10]。当个体出现明显的焦虑和负性情绪时，建议增加渐进性肌肉放松的活动，或者学习和使用腹式呼吸方法、打太极等进行每日放松练习^[11]。症状严重者需就医

或者咨询精神心理专业人员。

2.3.1 个性化设计方案举例

2.3.1.1 方案一

记录下之前选择的喜欢做的事情或替代的活动并开始实施。在实施的过程中亦做好记录，最好每天可以反省完成的感受、没完成的原因和感受。亦可为自己建立生活习惯培养表，建立打卡制度，以便督促自己完成。详见图 2。

图 2 活动打卡表

王XX2月份生活习惯培养表													
事件	时间	频率	期限	日期及打卡情况									
健身运动	1小时	隔天	1个月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
学习 / 工作	2小时	每天	2个月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
早起	7:30	周一到周五	3个月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2.3.1.2 方案二

根据自身情况，如果觉得第一种方法完成起来很轻松，可以试试给自己排一个生活作息表，在现实的情况下尽量详细地列出每天要做的事情和时间，见图 3。

图 3 每日作息打卡表

王XX2月份生活习惯培养表																
事件	时间	日期及打卡情况														
起床	8:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
洗漱	8:30															
早餐	9:00															
看新闻	9:30															
健身运动	10:30															
看书	11:30															
午餐	12:30															
学习	15:30															
看电视	17:00															
...																

2.4 实施方案

在实施方案的阶段个体需要根据个性化的参与方案改变目前的习惯和日常作息。维持健康的日常作息是生活重整项目的主要目标之一，也是大众在疫情隔离期间最需要做的事情。个体需要对之前选择的活动每天进行练习和实践，使其成为习惯和惯例。同时，实施生活重整方案的过程中，还需要建立信心和内在动机，方案里的所有活动一定是个体主观想要完成的，参与时也可根据完成情况对方案进行调整。另外，积极的情绪也起着重要的作用。它在参与有意义和喜欢的活动时，可帮助人们获得更多的成就感和幸福感^[12]。

疫情给大众生活带来诸多的不便，同时也让很多人有机会慢下来，重新审视自己的生活，找到新的平衡点。邀请朋友和家人一起参与和完成生活重整，过程中的互相分享和督促会提高疫情期间生活重整的成效。让我们一起打赢这场抗疫战，赢得身心健康。

参考文献

1. Brooks S K, Webster R K, Smith L E, et al . The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [J] . Lancet, 2020 . pii: S0140-6736(20) 30460-8 . doi: 10 . 1016 /S0140-6736(20) 30460-8 .
2. Clark F A, Blanchard J, Sleight A, et al. Lifestyle redesign: The intervention tested in the USC well elderly studies[M]. AOTA Press, 2015.
3. 林国徽, 作业治疗中的生活重整, <http://www.doc88.com/p-7478659193264.html>
4. Horowitz B P, Chang P F J. Promoting well-being and engagement in life through occupational therapy lifestyle redesign: A pilot study within adult day programs[J]. Topics in Geriatric Rehabilitation, 2004, 20(1): 46-58.
5. Clark F, Jackson JM, Carlson M, Chuo C, Cherry BJ, Jordan-Marsh M, Knight B, Mandel D, Blanchard J, Granger D, Wilcox R, Lai M, White B, Hay J, Lam C, Marterella A and Azen S. Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: Results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. Journal of Epidemiology and Community Health. 2012;66:782-790.
6. Simon A U, Collins C E R. Lifestyle Redesign® for chronic pain management: A retrospective clinical efficacy study[J]. American Journal of Occupational Therapy, 2017, 71(4): 7104190040p1-7104190040p7.
7. Tsao E L C, Ho E C M, Wong S K M. Psy05 Comparison of Lifestyle Redesign Programme and Conventional Occupational Therapy Programme for Psychiatric In-patients[J]. Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 2009, 2(19): A9.
8. Florence, A, Clark. Lifestyle Redesign: The intervention tested in the USC Well Elderly Studies[M], 2nd Edition. AOTA Press, 2014, 59
9. Xie, L., Kang, H., Xu, Q., Chen, M. J., Liao, Y., Thiyagarajan, M., Nedergaard, M. (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. Science, 342(6156), 373-377
10. Tremblay, Mark Stephen, Colley, Rachel Christine, Saunders, Travis John, et al., Physiological and health implications of a sedentary lifestyle[J]. Appl Physiol Nutr Metab, 2010, 35(6):725-740.