

COVID-19大流行與情緒健康： 在不穩定環境中維持健康生活慣例與規律的小策略

**The COVID-19 pandemic and emotional well-being: Tips for
healthy daily routines and rhythms in unpredictable times**

**Die COVID-19 Pandemie und das emotionale
Wohlbefinden: Tipps für gesunde Alltagsroutinen und
Tagesrhythmen in unvorhersehbaren Zeiten**

**La pandémie COVID-19 et le bien-être émotionnel: conseils
pour des routines et des rythmes quotidiens sains en
période imprévisible**

COVID-19大流行在生活上已造成巨大挑戰。為此，各國政府所執行的多重防疫措施，包含居家檢疫、自我隔離等建立社交距離的策略，成為現階段大眾的生活日常。儘管這些政策為控制疾病傳播與防範醫療系統癱瘓的當務之急，卻也同時威脅著許多有助心理健康與穩定的因子。

位於人類大腦的內源性生理時鐘對我們的日常健康有顯著的作用。生理時鐘的運行確保身體功能運作與日常行為能夠與日夜24小時週期同步。預期性的日常行程與規律作息也有助於保持生理時鐘規律定時，促進我們對生活的正面感受。

失去正常的例行事務，例如每天出門工作、所從事的興趣活動、或工作或私人生活所帶來的人際互動等，都將造成生理時鐘定時之困難。隨此而來的將是一些，如時差或夜班作業所造成的身心症狀，例如食慾不振、缺乏精力、睡眠問題、倦怠、和憂鬱情緒等。我們可藉由遵循規律的日常例行行為來穩定生理時鐘以對抗上述之困難。

即便你可能對現在生活感到徬徨，下面幾項簡單訣竅或許能改善你維持基本的生活規律。

The COVID 19 pandemic is currently posing major challenges for all of us. As a consequence, a variety of measures such as self quarantine, self-isolation and above all the so-called "social distance" are currently determining our everyday life. While these measures are necessary to limit the spread of the virus and protect our health systems from overburdening, they can also negatively affect factors that normally promote and stabilize our mental health.

Our biological clock, which is located in the brain, contributes significantly to our daily well-being. This clock ensures that our body and our behaviour remain in harmony with the daily 24-hour cycle of light and darkness. Predictable daily plans and regular routines can help to keep this inner clock in time, so that we feel noticeably better.

The loss of normal routines such as going to work every day, hobbies, or social contact at work or in private life, makes it much more difficult for our body clocks to keep "in time". This can lead to symptoms that we usually experience when we are slightly jetlagged or after a night shift. Symptoms can include loss of appetite, lack of energy, sleep problems, tiredness or a depressed mood. We can counteract this by following regular daily routines to stabilize the internal clock.

Here are some simple tips to improve the regularity of your daily routines, even though much of your life may feel irregular at this time.

Die COVID-19-Pandemie stellt uns alle zurzeit vor grosse Herausforderungen. In der Folge, bestimmen derzeit eine Vielzahl von Massnahmen wie Selbstquarantäne, Selbstisolierung und vor allem auch das sog. «Social Distancing» (soziale Distanz) unseren Alltag. Während diese Massnahmen einerseits notwendig sind, um die Ausbreitung des Virus zu begrenzen und unsere Gesundheitssysteme vor Überlastung zu schützen, können sie andererseits Faktoren, welche normalerweise unsere psychische Gesundheit fördern und stabilisieren, negativ beeinträchtigen.

Unsere biologische Uhr, die sich im Gehirn befindet, trägt dabei massgeblich zum täglichen Wohlbefinden bei. Diese Uhr sorgt dafür, dass unser Körper und unser Verhalten mit dem täglichen 24-Stunden-Zyklus von Licht und Dunkelheit in Einklang bleiben. Vorhersehbare Tagespläne und regelmässige Routinen können dabei helfen, diese innere Uhr im Takt zu halten, sodass wir uns merklich besser fühlen.

Der Verlust normaler Routinen wie der tägliche Gang zur Arbeit, Hobbys, oder der soziale Kontakt auf der Arbeit oder im Privaten, macht es für unsere Körperuhren viel schwieriger, «im Takt» zu bleiben. Das kann zu Symptomen führen wie wir sie sonst bei einem leichten Jetlag oder nach einer Nachschicht wahrnehmen. Symptome können beispielsweise Appetitverlust, Energiemangel, Schlafprobleme, Müdigkeit oder eine gedrückte Stimmung sein. Dem können wir entgegenwirken, in dem wir regelmässige Alltagsroutinen einhalten, um so den Takt der inneren Uhr zu stabilisieren.

Hier sind einige einfache Tipps zur Verbesserung der Regelmässigkeit Ihrer täglichen Routinen, auch wenn sich derzeit vieles in Ihrem Leben unregelmässig anfühlen mag.

La pandémie de COVID 19 est actuellement un défi majeur pour nous tous. En conséquence, une variété de mesures telles que l'auto-quarantaine, l'auto-isolement et, surtout, la soi-disant «distanciation sociale» déterminent notre vie quotidienne. Bien que ces mesures soient nécessaires pour limiter la propagation du virus et protéger nos systèmes de santé contre les surcharges, elles peuvent affecter négativement les facteurs qui favorisent et stabilisent habituellement notre santé mentale.

Notre horloge biologique, située dans le cerveau, contribue de manière significative au bien-être quotidien. Cette horloge garantit que notre corps et notre comportement restent en phase avec le cycle quotidien de 24 heures de lumière et d'obscurité. Les routines quotidiennes peuvent aider à garder cette horloge interne synchronisée afin que nous nous sentions nettement mieux.

La perte des routines habituelles, comme aller au travail tous les jours, les loisirs ou les contacts sociaux au travail ou en privé, peut dérègler notre horloge biologique. Cela peut entraîner des symptômes ressentis lors d'un léger décalage horaire ou après un poste de nuit. Les symptômes peuvent inclure une perte d'appétit, un manque d'énergie, des problèmes de sommeil, de la fatigue ou une humeur dépressive. Nous pouvons contrecarrer cela en adhérant à des routines quotidiennes régulières afin de stabiliser le rythme de notre horloge interne.

Voici quelques conseils simples pour améliorer la régularité de vos routines quotidiennes, même si beaucoup de choses dans votre vie peuvent sembler irrégulières en ce moment.

Stratégies d'autogestion pour une régularité optimale de la routine quotidienne:

1.

清楚建立固定作息。

居家隔離或在家工作期間，例行行為有助於穩定生理時鐘調節。

Set up a routine for yourself while you are in (self-)quarantine or self-isolation or working from home (home office). Routines help to stabilize the body clock.

Richten Sie eine Routine für sich selbst ein, während Sie in (Selbst-) Quarantäne oder Selbstisolation sind oder von zu Hause aus (home office) arbeiten. Routinen helfen, die Körperuhr zu stabilisieren.

Établissez votre propre routine pendant que vous êtes en (auto) quarantaine ou en isolement ou que vous travaillez à domicile. Les routines aident à stabiliser l'horloge biologique.

2.

每天保持固定起床時間。

規律起床時間能有效穩定生理時鐘。

Get up at the same time every day.

A regular time of getting up is very helpful for stabilizing your body clock.

Stehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit auf.

Eine regelmässige Aufstehzeit ist sehr hilfreich für Stabilisierung Ihrer Körperuhr.

Levez-vous à la même heure chaque jour.

Un réveil régulier est très utile pour stabiliser votre horloge biologique.

3.

每天一定時間長度的戶外活動。

以早晨最佳。生理時鐘需要透過視覺暴露在光照來定相。

Spend time outside every day, especially in the early morning. Your body clock must "see" the light in the morning to know "what time" it is.

Verbringen Sie jeden Tag Zeit im Freien, insbesondere am frühen Vormittag. Ihre Körperuhr muss das Licht am Morgen "sehen", um zu wissen, "was für Zeit" es ist.

Passez du temps à l'extérieur tous les jours, surtout tôt le matin. Votre horloge biologique doit «voir» la lumière du matin pour savoir «quelle heure» il est.

4。

若無法出門，至少嘗試
花兩小時在窗邊或陽台注視日光，放鬆心情。

*If you cannot go outside, try to spend **at least 2 hours** next to a window or, if available, on the balcony to see the daylight and try to relax.*

*Wenn Sie nicht nach draussen gehen können, versuchen Sie, um das Tageslicht zu sehen, **mindestens 2 Stunden neben einem Fenster oder, falls vorhanden, auf dem Balkon zu verbringen**, und versuchen Sie sich dabei zu entspannen.*

*Si vous ne pouvez pas sortir, **essayez de passer au moins 2 heures à côté d'une fenêtre ou, si possible, sur le balcon pour voir la lumière du jour**, en essayant de vous détendre.*

5.

設定規律的休閒活動

運動、與朋友電話聯繫、冥想、下廚等。每天保持固定的時間進行。

*Set times for some **regular activities each day** such as talking to friends on the phone, physical fitness exercises, a meditation exercise or cooking. Do these activities at the same time every day.*

*Legen Sie Zeiten für einige **regelmässige Aktivitäten pro Tag** fest, wie z.B. Telefongespräche mit Freunden, körperliche Fitnessübungen, eine Meditationsübung oder Kochen. Machen Sie diese Aktivitäten jeden Tag zur gleichen Zeit.*

*Fixer des horaires journaliers pour certaines **activités régulières**, telles que appels téléphoniques avec des amis, activité physique, exercice de méditation ou cuisine. Faîtes ces activités à la même heure chaque jour.*

6.

每天嘗試挑戰你的身體狀態並保持活動力

最好在每天同樣時間進行不同運動。運動也能為夜間入眠帶來幫助。

Challenge your body and stay active every day, ideally using different exercises at the same time every day. The exercise also helps you fall asleep better in the evening.

Fordern Sie Ihren Körper jeden Tag etwas und bleiben Sie aktiv, idealerweise verwenden Sie verschiedene Übungen jeden Tag zur gleichen Zeit. Die Bewegung hilft auch, dass Sie am Abend besser einschlafen können.

Mettez votre corps au défi tous les jours et restez actif, idéalement, faites différents exercices chaque jour à la même heure. Le mouvement vous aide également à mieux vous endormir le soir.

7.

在固定時間用餐。

即使在定下的時間未感到食慾，也至少以點心取代正餐。

Take meals regularly and at the same time every day. If you are not hungry, eat at least one small snack at the prescribed time.

Nehmen Sie Mahlzeiten regelmässig und jeden Tag zur gleichen Zeit ein. Wenn Sie nicht hungrig sind, essen Sie wenigstens einen kleinen Snack zur vorgeschriebenen Zeit.

Prenez des repas régulièrement et à la même heure chaque jour. Si vous n'avez pas faim, mangez au moins une petite collation à l'heure prévue.

8.

社交互動的維持非常重要。

透過視訊、通話或訊息等增進能與現實生活他人分享想法與感受的一來一往互動，而非僅單向瀏覽社群媒體或新聞。將這些人際互動安排成每日固定時間之活動。

Social interaction is important, even during social detachment. Seek social contact often, where you can exchange thoughts and feelings with another person in real time. Video chats, phone or even chats without pictures are better than spending time flipping through the news and social media. Schedule these interactions at the same time every day.

Soziale Interaktionen sind wichtig, auch während der sozialen Distanzierung. Suchen Sie des Öfteren sozialen Kontakt, bei dem Sie Gedanken und Gefühle mit einer anderen Person in Echtzeit austauschen können. Videochats, Telefon oder sogar Chats ohne Bild sind besser als sich die Zeit mit dem Blättern durch die Nachrichten und auf sozialen Medien zu vertreiben. Planen Sie diese Interaktionen täglich zur gleichen Zeit.

Les interactions sociales sont importantes, même pendant l'éloignement social. Cherchez souvent un contact social où vous pouvez échanger des pensées et des sentiments avec une autre personne en temps réel. Les appels téléphoniques et les conversations vidéo, même sans image valent mieux que de passer du temps à parcourir les actualités et les réseaux sociaux. Planifiez ces interactions à la même heure chaque jour.

9.

避免在日照時間睡午覺。

尤其在下午至傍晚時間。如果有必要則應限制在30分鐘以內且避免下午以後時間。午覺有可能造成夜間入眠困難。

Avoid naps during the day, especially later in the day. If you can't resist a nap, limit it to 30 minutes and avoid naps in the late afternoon or evening. A nap makes it harder to fall asleep in the evening.

Vermeiden Sie Mittagsschläfchen während des Tages, insbesondere später am Tag. Wenn Sie einem Nickerchen nicht widerstehen können, beschränken Sie es auf 30 Minuten und vermeiden Sie Nickerchen am späten Nachmittag oder Abend. Ein Nickerchen macht es schwerer, abends einzuschlafen.

Évitez de faire des siestes pendant la journée, surtout en fin de journée. Si vous ne pouvez pas résister à une sieste, limitez-la à 30 minutes et évitez de faire une sieste en fin d'après-midi ou en soirée. Une sieste rend plus difficile l'endormissement le soir.

10.

避免在夜間暴露於亮光中(尤其藍光)。

包括電腦與手機使用。藍光光頻會抑制促進睡眠的褪黑激素分泌。

可採用夜間模式或降低螢幕亮度。

Avoid bright light (especially blue light) in the evening. This includes computer screens and smartphones. The light of the blue spectrum suppresses melatonin, the hormone that helps us fall asleep. Use a night shift mode and reduce the brightness of the display.

Vermeiden Sie helles Licht (insbesondere blaues Licht) am Abend. Dazu gehören Computerbildschirme und Smartphones. Das Licht des blauen Spektrums unterdrückt das Melatonin, das Hormon, das uns hilft zu einzuschlafen. Benutzen Sie einen Nachtschichtmodus und reduzieren Sie die Helligkeit des Displays.

Évitez la lumière vive (surtout la lumière bleue) le soir. Il s'agit notamment des écrans d'ordinateur et des smartphones. La lumière du spectre bleu supprime la mélatonine, l'hormone qui nous aide à nous endormir. Utilisez un mode nuit et réduisez la luminosité de l'écran.

11。

將就寢與起床時間固定在個人節律配合的時間。

生理節律因人而異，重要的是每日必須在固定的時間睡眠和起床。

Stick to a consistent sleeping and waking time that matches your natural daily rhythm. The daily rhythm is very individual and perhaps your rhythm is different from that of your fellow human beings. Just make sure that you fall asleep and get up at the same time every day.

Halten Sie sich an eine konsequente Schlaf- und Wachzeit ein, die Ihrem natürlichen Tagesrhythmus entspricht. Der Tagesrhythmus ist sehr individuell und vielleicht unterscheidet sich Ihr Rhythmus von dem Ihrer Mitmenschen. Achten Sie nur darauf, dass Sie jeden Tag zur gleichen Zeit einschlafen und aufstehen.

Adhérez à des heures de coucher et de réveil cohérentes qui correspondent à votre rythme quotidien naturel. Le rythme quotidien est personnel et peut différer de celui de vos semblables. Assurez-vous simplement de vous endormir et de vous lever à la même heure chaque jour.

此建議翻譯自國際雙極性疾患學會 (International Society of Bipolar Disorders, ISBD) 針對時相生理與時相治療出版之<Task Force>，以及光照治療與生理節律學會(the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms, SLTBR) 之官方建議。更多訊息請至www.chronobiology.ch 瑞士巴塞爾大學精神專科醫院時相生理中心，聯繫 Prof. Christian Cajochen 與其團隊。

These recommendations have been adapted and translated on the basis of a publication by the "Task Force" of the International Society for Bipolar Disorders (ISBD) on chronobiology and chronotherapy and the Society for Light Treatment and Biological Rhythms (SLTBR). Further information can be obtained from Prof. Christian Cajochen or staff members of the Centre for Chronobiology of the University Psychiatric Clinics Basel, Switzerland at www.chronobiology.ch

Diese Empfehlungen wurden auf der Grundlage einer Veröffentlichung der «Task Force» der Internationalen Gesellschaft für bipolare Störungen (ISBD) zu Chronobiologie und Chronotherapie und der Gesellschaft für Lichtbehandlung und biologische Rhythmen (SLTBR) angepasst und übersetzt.

Weitere Informationen können bei Prof. Christian Cajochen oder MitarbeiterInnen des Zentrums für Chronobiologie der Universitäre Psychiatrischen Kliniken Basel eingeholt werden auf www.chronobiology.ch

Ces recommandations ont été adaptées et traduites sur la base d'une publication du Groupe de travail de la Société internationale pour les troubles bipolaires (ISBD) sur la chronobiologie et la chronothérapie et de la Société de luminothérapie et des rythmes biologiques (SLTBR).

De plus amples informations peuvent être obtenues auprès du Professeur Christian Cajochen ou des employés du Centre de chronobiologie des Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle www.chronobiology.ch