

## 抗疫學——負負得正（上）

抗 疫戰打了 3 個多月，這段時期打工仔對疫情、對工作，必會出現過擔心、驚慌或迷惘，負面情緒也許比正面情緒出現得還多。社會經常強調正面情緒好處多，但卻有沒有想過，擁抱負面情緒其實也是好東西？這更可能引領我們抗疫成功？

港人對沙士有著慘痛回憶。想起 300 條人命，經濟衰退，百業蕭條，如此經驗深印在我們儲存記憶的海馬體(Hippocampus)。年初新冠肺炎疫情來襲，面對類似經驗，海馬體的「鄰居」杏仁核(Amygdala)亦會被震盪。杏仁核這個掌管情緒的 Panel 會釋放與當年同類的感受，例如恐懼感，以及其他各種各樣負面情緒，令我們謹慎對待面前危機。你躲避飛沫的反應，堪比奇洛李維斯在電影裡避子彈的場景。

### 抗疫要識驚

疫情橫行時，當某同事回到辦公室而沒正確戴上口罩，你從人群中就能老遠盯上並鎖定這「危險人物」；當對方在你面前經過且大咳兩聲，你卻能以 9 秒 9 的速度掩面彈開。你躲得開，除因身手不錯，也因你「識驚」。由於你聽過一粒芝麻大小的唾液或鼻涕有 10 萬粒病毒，驚慌於杏仁核啟動了自然反應，讓我們迅速遠離危險，這是人類面對危難時的 3 個 F (Flight、Fight、Freeze) 求生反應之一。

「恐懼」、「驚慌」是抗疫好東西，某些國家或地區，也許未體會過疫情的可怕，初期用較輕藐的情緒對待疫情，例如堅持沒病不應戴口罩，保持見面親吻的禮儀，甚至有外國 KOL 玩 Coronavirus Challenge，挑戰舌舔機艙座廁，可謂真的「唔識驚」，結果也付上代價。相比之下，香港市民對疫情的恐懼感較高，「識驚」令我們儘早嚴陣以待，專心「抗疫」。

### 負負得正

再細看一下，不同負面情緒也有安全保護作用。像對「中招」、死亡的畏懼會產生「擔心」這種負面情緒。「擔心」使我們想像可怕的事即將降臨，驅使我們設法逃避厄運。因此我們能耐心地洗手至少 20 秒，是因「擔心」手上仍有看不見的病菌；我們最近還能減少社交聚會，甚至願意花上過萬元購買防疫物資，是因我們「擔心」人多聚集或缺乏物資保護；「擔心」更令你充滿想像力，令你預視「中招」後，自己及家人的痛苦畫面……假如不是「擔心」驅使，我們最近哪來如此高的耐性及謹慎程度？

