

# 心情不卡卡 情緒安定小妙方

心情專輯198期-疫情特刊  
致理科大學生輔導中心

撰文者:王盈中實習諮商心理師



當疫情爆發一個月的現在，並不如我們所預期的漸漸趨緩，面對未知的將來，我們內心難免會有些擔心和恐懼。此時此刻，我們的生活也正面臨極大的挑戰，這時候的我們可以做些什麼，讓情緒安定下來呢？

## 適度篩選資訊

當你因為確診人數上升，而有焦慮不安的感受時，試著調整為一天一次更新訊息的頻率，必要時關掉社交軟體，給自己空間安定情緒。

## 穩定睡眠品質

減少睡前滑手機的頻率，找到適合自己的睡眠方法，如睡前深呼吸、輕柔的睡眠音樂或是白噪音都是很好的選擇。



## 維持均衡飲食

三餐不正常、飲食不均衡會使情緒更容易失控，攝取足夠的蛋白質，讓自己維持健康的體態，是讓情緒平穩安定的好妙方。



## 好好自我照顧

找到適合的放鬆方式，在獨處的時間透過冥想、閱讀或運動與自己好好相處在一起，讓心情保持安適的狀態。

