



《防疫對策/疫情嚴重讓人焦慮害怕！

心理師用 5 招照顧防疫心情》

文章摘自：網路【Heho健康/盧映慈/2021-05-21】<https://heho.com.tw/archives/174236>

台灣近日本土疫情升溫，但隨著將近一週的轟炸，加上居家上課、上班的人變多，不少人在集中管理的壓力下，產生了「疫情焦慮」的狀況。諮商心理師公會全國聯合會秘書長林上能指出，2020 年有許多國外研究提到疫情帶來的壓力對身心健康的負面影響。例如：產生焦慮、驚慌、無助等情緒，影響睡眠、食慾及身體不適，甚至是更多的菸酒需求，降低疫情中的生活品質及免疫力。而壓力會降低自身免疫力，如何面對壓力，將會是度過疫情非常重要的課題，用 5 招幫助自己度過難關。

1. 少看新聞、忘記確診數字吧！

諮商全聯會理事長黃雅玲表示，之所以會焦慮的原因，是因為「自身無法控制的事情」。害怕失控、無法忍受不確定的事情跟世界，就容易感到焦慮。「面對動盪會焦慮是非常正常的，而且適度的焦慮也能幫助我們提高警覺，但過度的焦慮反而會影響身心健康與免疫力。」黃雅玲說。所以當真的面對到自己沒辦法控制的事情時，最好就是「不要再看了」。

2. 戴口罩、勤洗手、少出門，做好自己能掌握的事

除了放棄自己不能掌握的事情，也可以透過做好自己能掌握的事情來感到「正向」，專注於自己相對可掌握的事物，就能讓自身在疫情當中找到控制感，保有正向的能量。黃雅玲說，比如落實戴口罩、勤洗手、避免外出等防疫措施，就是一個維持

3. 找事情來做

諮商全聯會也呼籲，試著將自己的關注焦點從對外界與他人的猜測，回到自己的身心關照上。做些平常因忙碌而沒有做的事做自己的興趣嗜好。維持居家運動的習慣讓自己即使待在家中也能夠同步維持身心健康。如此在混亂之中也能感受到控制感，更有能量一起面對疫情的變化。

4. 理性規劃來購物，緩解焦慮情緒

諮商全聯會媒體與公共關係委員陳劭旻表示，防疫政策的出入限制首當其衝就是民生需求，可以透過理性規劃的購物，避免人擠人、群聚感染，同時也能緩解焦慮的情緒。列出家中有的資源。盤點還需要什麼，並列舉購買清單使用外送、網購等服務，或是安排人潮較少的時候出外購物。

5. 感覺自己的情緒，有不對就要分享

而如果不管怎麼冷靜、理性規劃，都還是覺得壓力很大、很負面、很焦慮，可以跟信任的人分享自己的情緒，千萬不要覺得這種情緒很丟臉。如果沒有可以談心的對象，中央流行疫情指揮中心指揮官陳時中也建議可以撥打 1922 尋求協助，或是撥打各縣市的衛生局心理衛生中心尋求，讓心理健康專業人員陪您渡過難關。

班導師	生活、學習、人際關係協助	各班LINE群、導師聯絡電話
軍訓室	24小時緊急聯絡專線	(02) 2258-0318
學輔中心輔導專線	週一~五8:30-21:00	平日白天：(02) 6621-5550
健康中心	週一~五8:30-21:30	(02) 2257-6167 #1215



~~屋頂上的家 學生輔導中心~~
和平大樓5樓(02)6621-5550
週一至週五 8:30-21:00



學輔中心線上諮詢



衛福部心據點