



心還在，希望便不會消失

——海倫·凱勒

撰文者：葉佳馨 實習心理師

新的一年開始了，大家過的好嗎？今年的農曆年少了節慶的歡樂，多了一份對武漢肺炎以及買不到口罩等衛生用品的煩躁與擔憂。新聞媒體不斷放送武漢肺炎的新聞，臉書、line上的推播也不斷更新相關防疫訊息，人們並沒有因為掌握這些訊息而安心，反而因為被大量資訊淹沒而更加不知所措，在社會大眾普遍焦慮的情況下，我們可以怎麼做才能幫助自己安然度過這段重要時刻呢？



你可以這麼做…

當我們的生命安全面臨威脅，每個人都會感到心理不安，這是一種很正常、能幫助我們克服困境的自然反應，心理不安就是我們常形容的「焦慮」。每個人對焦慮的反應都不一樣，每個人的因應方式也不相同，但焦慮不一定是壞事，如果應用得當，焦慮也會是幫助你克服困難、跨越難關的最大助力。在這段期間為了幫助自己，我們可以進行下列練習：

觀察自己的情緒變化，適時轉移注意力



如果你發現自己困在焦慮的情緒裡，不妨先放下眼前的問題，站起來伸展一下你的身體，深呼吸五分鐘，再找一件能讓你感到放鬆的事情來做，例如：聽首輕快的音樂、泡個熱水澡、吃一些喜歡的點心，都能讓你感覺好過一些。

保持生活規律並適度運動，練習正向思考及感恩

正向思考能帶來希望感，希望感能幫助你維持好心情，好心情對於降低生活壓力及增進個人免疫力都有正面的幫助。你也可以試著每晚睡前回想三件當天值得你感恩的事情，例如：今天吃了美味的晚餐、順利的完成該寫的作業…等等，養成正向思考及感恩的習慣，也能幫助你在面對未來的變化時能更有信心。



避免去人多的密閉空間，保持勤洗手的好習慣



雖然還是很想和親友們有出遊、聚餐的機會，但如果你是一個容易焦慮、對於疫情變化非常不安的人，那麼減少不必要的社交活動對你來說可能是相對重要的選項。雖然現階段口罩並不容易購買，但許多公衛專家也不斷強調保持良好衛生習慣、「勤洗手」才是對抗疾病最強大的武器！因此不妨找一天好好觀察自己的衛生習慣，除了隨時提醒自己保持手部清潔，或許你會驚訝於「原來我一天裡揉眼睛／挖鼻孔／摸臉頰／抓嘴角這麼多次喔！」



「暫時」關掉電視、電腦與手機，給自己一個安靜的空間

雖然我們都很關心疫情的變化，但如果24小時不斷追蹤相關報導會讓你長時間處在緊張、無法放鬆的狀態，或許我們可以試著「暫時」關掉電視、電腦與手機，和家中的寵物玩耍、追一部喜歡的偶像劇、寫寫心情札記…等，留給自己一個暫時「隔絕資訊」的空間，也是照顧自己很重要的方法喔！

與親朋好友分享自己的心情和想法，必要時尋求專業協助



保持良好的人際互動能讓你感覺不那麼孤單，如果焦慮情緒真的無法平復，出現諸如：不斷拉肚子、持續失眠、睡不安穩、全身無力、發抖，甚至有強烈的憂鬱症狀出現，請立即尋求專業的協助，例如：身心科醫師。若你正在就醫中，請配合醫囑調整生活作息，如果想找人談談，也可以用LINE或撥打校內專線與班導、教官或是學輔中心諮詢或尋求協助，請記得你並不孤單。





冷靜思考，增加判斷能力，不要輕信網路流傳的所有訊息

在焦慮不安的時候我們很容易放大自己的恐懼，就像看完恐怖電影後，如果半夜要起床上廁所，下床的那一刻我們都會忍不住用眼角餘光偷瞄看不清楚的陰暗角落。這陣子有許多真假消息在網路上不斷被轉發，請記得真理越辯越明，把你的困惑拿出來和親友討論，或許你會發現事情沒那麼糟，只是一時間接受太多負面訊息才讓你驚慌到不知所措喔！



給自己多一點空間，也給別人多一點體貼與溫柔

請記得你已經很努力了，如果沒辦法馬上減緩焦慮也不是你的錯，沒關係，我們慢慢來，就像明天太陽一樣會從東邊升起，明天的我們還是可以繼續努力。沒有人希望這波疫情發生在自己或親友的身上，所以請不要排擠或攻擊來自不同地區的友人，因為他們也跟我們一樣感到心慌、焦慮與孤單。如果你願意的話可以關心一下他們的情況，例如：發個善意的LINE訊息、撥通友誼電話表達你對他們的關心，請記得我們要對抗的是病毒，而不是在疫情面前和我們一樣不知所措的人類。

在我們看不到的地方，還有很多人正在為了全民的健康默默貢獻自己的專業能力，也許我們很渺小，但只要我們能把自己照顧好，就是對防疫最大的貢獻喔！



你可以使用的資源…

校內	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
	健康中心	健康諮詢與保健訊息 (週一~五8:30-21:30)	(02) 2257-6167 #1215
	輔導專線	心理健康關懷 (週一~五8:30-21:30)	平日白天：(02) 6621-5550 平日晚上：(02) 6621-8392
校外	衛福部疾病管制署	政府公告之疾病資訊	LINE ID 搜尋加入「疾管家」 https://www.cdc.gov.tw/
		疫情通報與諮詢	防疫專線 1922

