

# 疫情心慌慌-內外安適的舒心練習

自我照顧系列文章  
柯幸如 駐點心理師

最近疫情不太穩定，每天增加的本土案例又開始讓我們心驚膽跳，面對捉摸不定的疫情與不知道何時會染疫的擔憂，相信每個人的身心都累積了不少壓力，但生活還是要繼續，學分、報告、課業與種種日常並沒有因著疫情停擺，因此，增加面對疫情時的忍耐力、練習好好的安頓自己、調適身心狀態，也提升就成為眼下重要的任務。

## 1. 提升自我效能：做我們可以做的

自我效能感能讓我們對現況、自己都比較有信心，生活日常也更有機會維持在軌道之上。疫情期間提升自我效能的方式就是專注於我們可以控制、做我們可以做的，像是接種疫苗、戴好口罩、保持社交距離、出入實名制，各種防疫策略是抗疫的過程中，少數我們可以決定與控制的，當我們越專注於可以控制的事上，不僅可以保護自己與重要他人，這些習慣也可以讓我們感受到更有力量、較少的無望感(Guy Winch, 2020; Russ Harris, 2020)。

## 2. 增進自我覺察：多跟自己對話相處

在疫情當中，不舒服的情緒感受一定會持續的出現，可能是焦慮、慌張、失望、困惑、悲傷等等...這些情緒感受是正常的反應，我們不可能阻止他們的出現，與其利用其他的物質來逃避這些情感，我們可以試著為他們騰出空間，允許他們在那裡，並試著將這些情緒經驗好好命名，慢慢的就有機會可以發展出對這些情緒的適應力，也漸漸減少逃避情緒而使用的物質依賴(Guy Winch, 2020)。

## 3. 增強心理韌性：善用資源、投入生活

(1) 人際支持：面對未知的未來，其實不只有我們在慌張，有時候跟朋友、信任的人分享彼此的擔心、面對疫情時的「小撇步」，與他人建立更密切的聯繫會在情感上滋養我們，增加人際連結可以提高支持感與面對挫折時的心理韌性。  
(2) 投入行動：過多的焦慮擔心，往往會讓我們無法專注於當下，蓋溫奇(Guy Winch)博士建議，我們可以選擇一項自己喜歡的活動並且專注地參與在其中，這讓我們有機會感受日常，並重新與自己接軌相處，同時也具有良好的紓壓效果。

## 4. 正確知識：黑白看不如不要看

網路時代發達，爆炸式的資訊時代也充斥著許多假訊息，我們可以謹慎的選擇資訊來源，或判斷消息真偽，若對於消息的來源感到不確定或是資訊量過大無法消化，最好的方式就是先停止接收訊息，並且諮詢身邊友人或專家意見。

抗疫是一條漫長又辛苦的路程，過程中感到慌張、焦慮、擔心、挫折是再正常不過的反應，如果我們發現自己的狀態有些不穩定，也出現防疫疲勞的訊號，請給自己多一點的允許、多一點陪伴安頓，但倘若情緒與身心狀況持續影響生活、人際關係、身心健康，也建議可以預約心靈空間服務，讓專業的心理師陪你整理、聊聊喔！

參考資料：

1. Russ Harris, 2020. FACE COVID-How to respond effectively to the Corona crisis by Dr Russ Harris, author of The Happiness Trap. Retrieved August 17, 2020, from <https://www.baps.org.uk/content/uploads/2020/03/FACE-COVID-by-Russ-Harris-pdf-pdf.pdf>.
2. WHO Regional Office for Europe UN City, Marmorvej 51, DK-2100 Copenhagen OE, Denmark, 2020. Pandemic fatigue Reinvigorating the public to prevent COVID-19. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>
3. Guy Winch, Ph.D, 2020. 10 Signs You Have Pandemic Fatigue and How to Cope- Months of stress and uncertainty take a toll on our emotional health. Retrieved August 17, 2020, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-squeaky-wheel/202008/10-signs-you-have-pandemic-fatigue-and-how-cope>