

## 防疫下的安心之道

心理健康與諮商輔導組 張文耀臨床心理師

### 一、觀察自身的身心狀態

面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。但若相較於一般人，會覺得自己更在意疫情的影響而特別憂慮不安，如：擔心被感染、擔心感染他人、持續一段時間的失眠、長時間無法放鬆、無法從事一般生活事務、懷疑人生意義、胸悶、不自主加快呼吸或異常的身體不適等情形時，就代表你的心已經被疫情困住了。

### 二、執行正確的防疫行為

中央流行疫情指揮中心建議，防疫期間多洗手、戴口罩、保持社交距離、減少出入公共場所、建立均衡的飲食以及培養良好的睡眠品質，都可以增強自身的免疫力。面對因疫情，我們除了要能辨別訊息的真偽，不要盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減低焦慮被喚起的可能之外，我們還要知道要如何提升自己的安全感和信心。

防疫安心文宣中提出「5心防護」，就建議大家要能做到：(1)放心：接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。(2)耐心：做好防護我最單，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。(3)安心：情緒安穩心安定，規律運動保健康。身體不適要就醫，作息正常是關鍵。(4)關心：表達感受不害怕，傾聽理解互打氣，關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。(5)齊心：集體防疫有共識，多覺察，多警覺，互相合作齊協力。因此，讓自己成為自己身心的照顧者，是更加重要的一件事。

### 三、為何安不了自己的心？

防疫至今已過100天，我們從新聞媒體得知，儘管政府三申五令，防疫期間還是有人不顧被感染的風險，要到人潮擁擠處「放風拼經濟」，更有人是不在乎自己已經是居家檢疫或隔離的人，無視禁令與高額罰款，硬要跑到其他地方找朋友、看風景、買東西？成語中的「心猿意馬」

正足以形容我們的處境——我們管不住內心。我們的心在平常就很頻繁地接觸外在的人事物，這些外在的刺激慢慢變成我們內心的「糧食」，而且習以為常。因此，若因為疫情嚴峻或被居家檢疫或隔離等措施所限制而無法再自由外出時，我們就開始要面對單調的自己，心就會受不了。平時容易焦慮擔心的人，一遇到這種狀況，會開始感到外在的世界正處於不穩定與不安全的狀態，心就會產生無所適從的感覺，恐慌、無助就此產生。過度擔心的人大都知道，所擔心的事根本就不太可能發生，也知道其實不需要這麼擔心，但就是做不到，因為我們已經擺脫不了對外在的依賴。

既然問題是在於我們平時將外在刺激視為理所當然，若要避免進入這種焦慮無度的狀態，我們正好可以好好利用防疫期間的各項不便，好好地跟自己的內心世界相處。以下5項建議，可以讓你逐步達到精神上的自給自足。

1. 常常將注意焦點轉至內在，留意自己的起心動念。
2. 注意自己平時的行為慣性，不要視為理所當然。
3. 若出現自己都覺得奇怪的念頭，要保持好奇。
4. 若有自己覺得不好的念頭或慣性，不要自我貶低，而是要有決心克服。
5. 遇到瓶頸難以突破時，不可就此放棄，要多向他人學習。

### 四、善用心理諮商服務

若上述這些做法都無法舒緩你的狀況，你可以盡快向學校心理健康與諮商輔導組的心理師或專業心理治療或諮商機構尋求協助，協助你安心的度過這次疫情。

\* 參考資料

1. [安心防疫輔導-宣導文宣](#)
2. [新北防疫安心文宣](#)