

疫情讓你心糾結，記住安心五字訣

徐佳好實習心理師

2019年12月底爆發的武漢肺炎疫情持續蔓延到現在，越來越多的確診病例讓世界各地人心惶惶，在台灣也出現口罩、酒精搶購潮，深怕自己也被傳染到病毒，社會上壟罩著滿滿的焦慮、擔心、慌張、氣憤與難過等等情緒，電視台24小時不間斷的更新最新消息，是否你也跟著疫情的狀況而心情起起伏伏呢？

在關心疫情發展的同時，也請記得要關照自己的身心，持續閱聽疫情相關之新聞報導容易引起焦慮不安的情緒，這時可以試著練習國際災難創傷專家 Steven Hobfoll(2007)等人建議之五字訣：安、靜、能、繫、望，來幫助自己安定下來。

一、【安】-促進安全

1. 注意自己的健康，時常洗手，避免接觸眼口鼻，若感覺身體不適或必要時戴上口罩，保護自己也保護他人，並且盡量避免到人群眾多的密閉空間，待在自己感覺安全的地方。
2. 內在也需要感到有安全感，因此每天給自己一段時間暫停接觸相關訊息，不閱讀負面評論報導，降低產生過多的恐慌、焦慮、不安、生氣等情緒的可能性。

二、【靜】-促進平靜鎮定

1. 在承受身心壓力時，可能出現反應不一的狀況，像是：胸悶、心跳加快、顫抖、坐立難安等，這些都是正常的反應，也是暫時性的，當發現自己出現壓力反應時，別急著壓抑或抗拒，做幾個深呼吸，反應會自然地慢慢減緩。
2. 試著做平常會讓你放鬆平靜的事情：深呼吸、冥想、瑜珈、聽音樂、泡澡、按摩或睡覺等等，透過這些不同的策略，調適自己的心情。

三、【能】-提升效能感

1. 當我們能夠掌握生活中發生的事情，通常心情也能較穩定，做些現階段可以完成的事，讓自己多一些「我能夠」、「我可以」的感覺。
2. 從日常小事開始提升自我控制感，比方說規律作息、飲食均衡、培養運動習慣、寫日記、打掃家裡等等，做完的同時也請記得讚賞自己的努力。

四、【繫】-促進聯繫

1. 與身邊的親朋好友保持聯繫，互相分享心情與給予支持，能夠說出來即是一種很好的壓力紓解。

2. 有時僅是靜靜待在彼此身邊也很好，藉由彼此的陪伴，讓自己感覺不孤單，有種「沒關係，我都在」的溫暖。

五、【望】-灌注希望

1. 關心疫情發展的同時，記得也要關注令人振奮的消息，相信醫療團隊與全民共同的努力，持續為第一線人員加油打氣。

2. 在做好防疫措施，將風險降到最低的同時，也好好的過每一天，攜手朝向共同目標前進，我們將能一同挺過這次的疫情。

在這非常時期，讓我們一起照顧好自己的身心，好好的陪伴他人，若持續因為疫情狀況感到困擾影響身心狀況，請試著尋求心理諮商的資源，讓心理專業人員陪著你一起度過這段時光。

【防疫相關資源與資訊】

※ 衛福部 24 小時免付費心理諮詢專線：1925

※ 衛福部 24 小時免付費防疫專線：1922

※ 衛生福利部疾病管制署：[嚴重特殊傳染性肺炎](#)

※ 教育部學校衛生資訊網：[嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)

※ 桃園市政府衛生局：[嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)

※ 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心安心文宣：[嚴重特殊傳染性肺炎安心文宣 \(成人篇\)](#)

※ 諮商全聯會：[TCPU 防疫心理話-新型冠狀病毒肺炎 \(COVID-19\) 安心文宣](#)

【參考文獻】

蘇逸人、游勝翔、周嘉瑛 (2009)。〈災後創痛的復原長路：大型災難初中期介入的基本原則與作法〉。網路文章。

Hobfall, S. E., Watson, P., Bell, C. C. et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70,283-315.