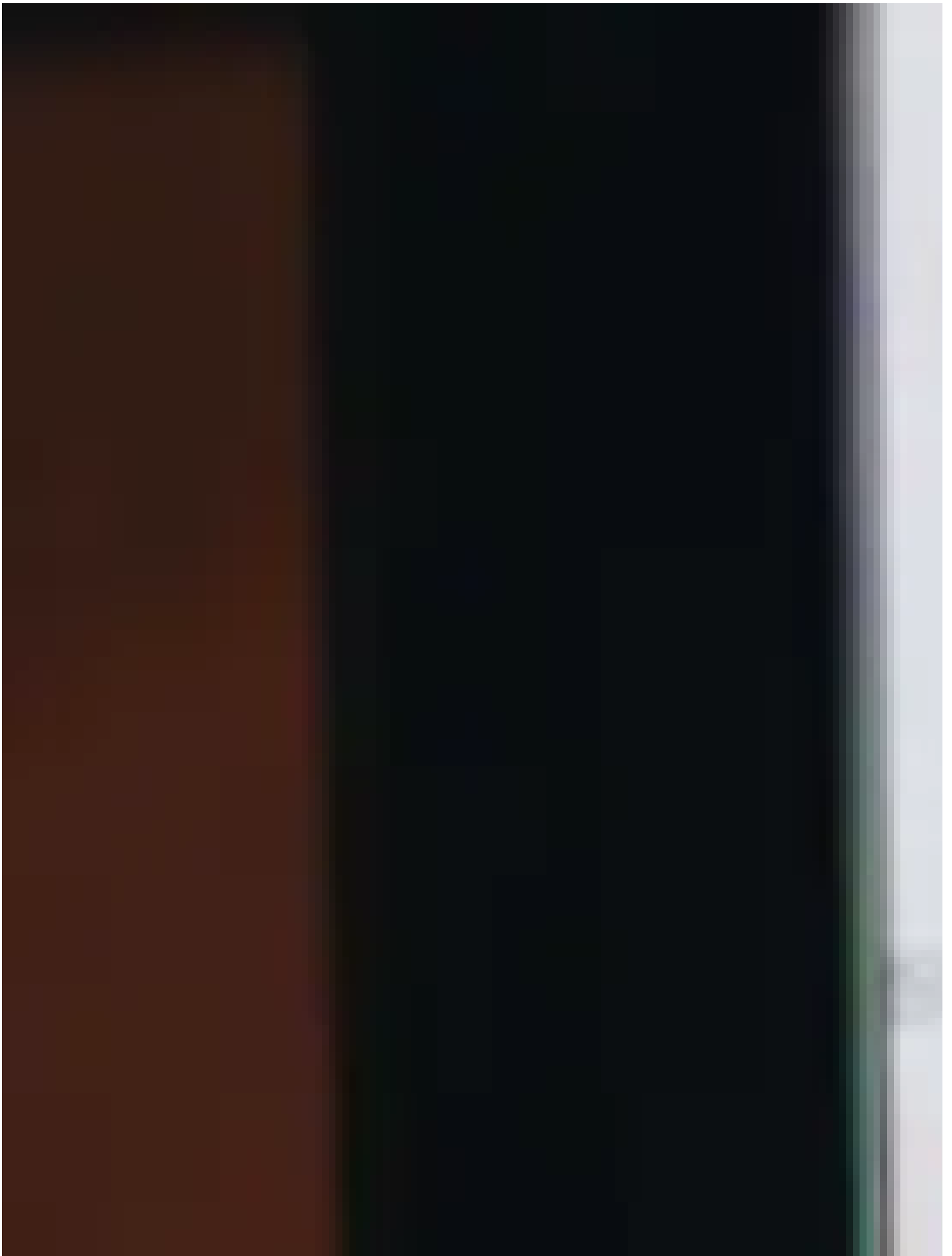


疫情之下，你該拿資訊焦慮與自身情緒怎麼辦？！

刊出日期：2021/11/03 | 圖文：鍾思綺 | 責任編輯：古子寧

全文共1619字 · 閱讀大約需要4分鐘

疫情期間的資訊選擇與自身情緒可謂息息相關，如何篩選對自身有益的資訊與調適疫情期間緊繃的身心狀態？這篇文章絕對有你需要的！



▲ 網絡上充斥著與Covid-19疫情相關的資訊。(圖片來源 / Unsplash)

你應該要知道的「資訊焦慮」

暴露在過多與自身生命攸關的資訊中，難免令人無所適從：當你看到符合自身條件的敘述時，會不自覺將自己投射其中嗎？

在高機率接觸到病毒的环境中，我們經常身體微恙但卻誤認自己身患絕症，上網查找相關資訊，很可能會得到過於誇大的情況以至於被誤導，導致自己的心理健康每況愈下，網路自診症(Cyberchondria)即是該種情況。

許多中老年人因疫情而無法動身前往醫院，便常聽信親友的偏方或自己上網查病情及症狀等相關資訊，而導致心理壓力大增；部分年輕族群也因為對疫情不具備足夠知識，而常誤以為自己感染了新冠肺炎，造成不必要的誤會及恐慌。

資訊焦慮解決方法 五步驟幫助你！

1 知道自己正在資訊焦慮

2 搞清楚每個資訊的目的

3 有意識地減少資訊

4 把資訊分類篩選

5 給自己整理資訊的時間

▲ 資訊焦慮解決五步驟。(圖片來源 / 鍾思綺製)

關閉螢幕、閉上眼睛休息一下，這些資訊真的實用嗎？與其接觸不必要的資訊，不如遠離3C，把注意力集中在自己身上。有些事情已經發生了，或許可以專注當下，著手讓現況不同以往。

唯有自己，才擁有主導一切的根本之力。

假資訊手法大揭密

疫情期間，居家或實體上課、辦公的人們，都身處在資訊的洪流中，只要接觸各式各樣的媒體，疫情的相關資訊即會隨之湧入。適時吸收並發掘周遭的資訊固然是好事，但若過度服用將會對我們的身心造成危害，嚴重時甚至會產生心理疾病，在疫情期間將二度重創我們的生活。

羅氏基金會的華文心理健康網指出，在三級警戒期間的台灣，年輕母親的壓力相對較高，緊張型的年長者會變得更加焦慮，進而出現失眠、心理健康問題。

疫情期間，新聞媒體無不充斥著關於疫情趨勢、醫療人員搶救病患性命、國內外經濟損失、疫苗供需不平等負面報導，民眾可能因日常行程脫序而面臨極大心理壓力，若再過度關注該類別消息，可能對跟上疫情趨勢的目標背道而馳。

資訊沉浸 讓你更憂慮？

我們都知道，你很擔心你的親友
但或許你可以先整理好自己
再好好關心們

For more information visit : <https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/post/1/2195>



▲ 資訊沉浸的惡性循環與改善建議。(圖片來源 / 鍾思綺製)

「喝大蒜水可以治療新型冠狀病毒？」疫情期間人心慌慌，有心人士傾向利用該次機會操弄民眾的心理，趁機推銷產品或散播不實資訊操弄局勢，你有沒有不小心上當過？當我們知曉了假資訊散播者的常用手段，即可提升警覺意識，若對該資訊有疑惑，仍需再三查證，避免更多人受騙上當。

2021年5月時，社群平台Line曾流傳一則關於不實補助之消息：「行政院決議，每人補助疫情援助金新台幣10,000元」，並提供另一個連結供民眾查詢詳情。該消息看似令人心動，實則為可能使你惹禍上身的假消息！

面對可疑訊息時，可先利用政府及民間相關平台（如：事實查核中心、LINE訊息查證）查證，確認該消息為真後，再轉發分享也不遲，否則散播不實資訊將造成誤信者的損失，更可能觸法並遭受嚴重的法律制裁。

你很少注意的

假資訊 猖獗

01

社群媒體蓬勃發展
資訊傳遞方便、查證不及

02

過度依賴直覺
資訊過多大腦懶得思考

03

圖文並茂以假亂真
用專業名義背書騙倒你

04

促銷產品趁機下手
攪弄局勢迷惑人心

▲ 假資訊來源與常用釣魚手法。(圖片來源 / 鍾思綺製)

PEACE五步驟保護你！

「我很常往返學校與家裡，即使做了萬全準備，但還是很怕遭受病毒波及，因此會特別關注自己所在地區的疫情資訊……」陳同學停頓了一下，「之後看到某地區今日確診人數及死亡個案時，很常會讓我心情低落，導致即使疫情好轉，我也不敢鬆懈。」

「然後我爸媽的工作是會因警戒提升而被迫終止的類型，他們時常關注疫情資訊，並盼望自己的工作能早日回歸正軌；即使警戒等級已下降，他們仍會憂慮未來是否又回歸三級警戒並失業……」陳同學語帶憂慮地說著。

上述的情況，你是否曾有耳聞又或許親身體會過呢？

這些都是真實發生在疫情期間的故事，有人因為疫情失去性命、失去唯一收入、失去與親人見面的機會、失去自己的平凡生活……，每個人經歷的情況輕重不一，在我們療傷的同時，經常接觸到的訊息讓你感到失意，而在他人或自己陷入低落及無助的情況時，我們該如何跳脫現況，努力掙脫負面情緒呢？

PEACE
好安心

五步驟幫助你！

- P** Policy-follower
理解政策及參與防疫事務的人們
- E** Enhance the safety
接收適當的疫情資訊
- A** Accept your emotion
不需刻意壓抑產生的負面情緒
- C** Change the habits
建立新習慣及安排行程
- E** Engage in life
將時間及精力投注在維持健康作息

▲ 衛福部提供的疫情期間舒緩焦慮之五步驟。(圖片來源 / 鍾思綺製)

疫情期間的生命反思—You only live once!

疫情之下，生命顯得更難能可貴，短暫且可能轉眼即逝，任誰都無法預測明天。在病毒的肆虐下，我們時不時地會著急、焦慮、恐懼……這些情緒雖無法避免，但冷靜再尋求解決之道是最可靠的方法。

身處在資訊的中心點是把雙面刃，但若適量汲取並釐清自己所需，將會是破除流言迷思、辨識大局的利器！而每個人的生命都只有一次，與其永遠留在風雨中，不如打起精神收拾好心情，繼續跟在乎的人們一起共同支持走下去！



[先別急著走~](#)

花費幾分鐘時間填寫問卷

[#YOLO gift card — 專屬您的數位禮物](#)

即可領取你的生活微甜提案！

© 2021 All rights Reserved

更多文章