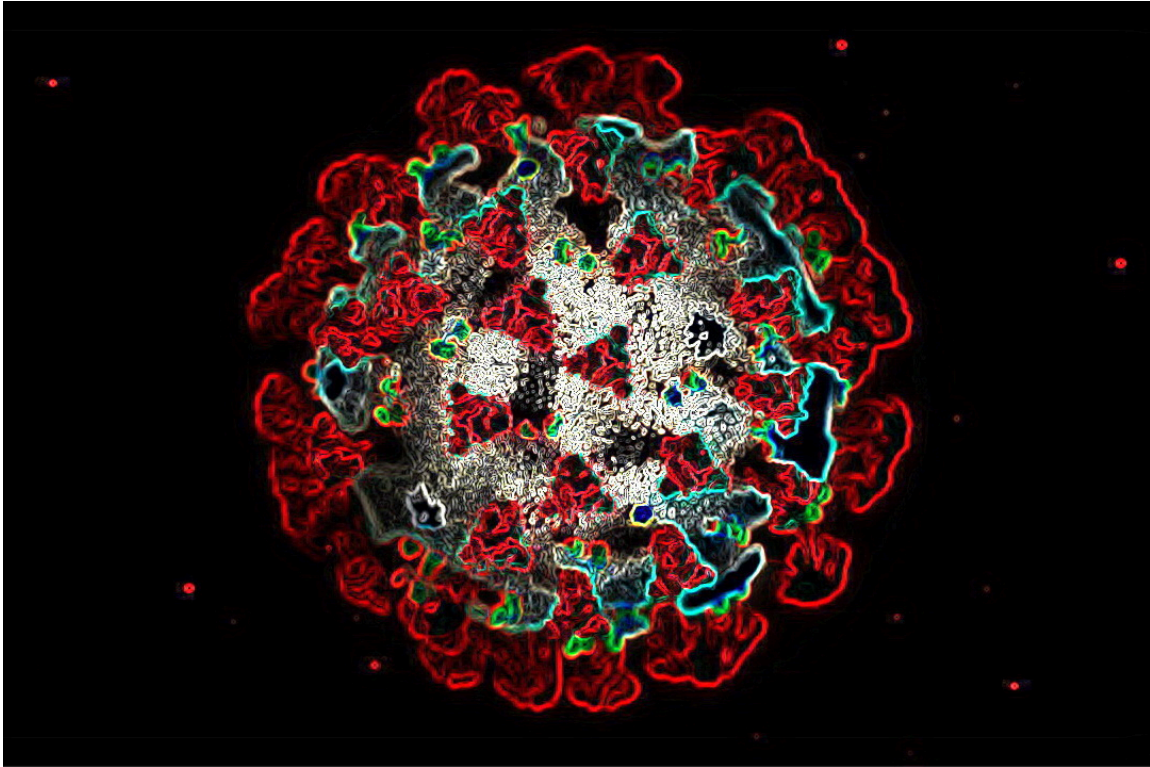


心靈充電站

面對新冠肺炎，我可以有什麼準備？



「2019冠狀病毒」引起全世界關注，也讓我們經常充斥在疫情消息中（圖／取自網路）

親愛的陽明人：

最近面對2019冠狀病毒的疫情、開學延後兩個星期，不知道你是怎麼想的呢？心情有受到影響嗎？

2019年末，中國武漢地區爆發「2019冠狀病毒疾病（Coronavirus Disease 2019，簡稱COVID-19）」，開始引起全世界的關注。各家新聞媒體也不斷報導每日情況，從世界各地的確診人數、台灣的病例情形、政府的政策與宣導等資訊，讓我們經常是充斥在疫情消息之中。這大量訊息的確能讓我們掌握最新資訊，但同時也容易讓我們資訊負荷量超載，可能會感到害怕（面對威脅會有的情緒）與焦慮（各種假設未來的情緒），這些都是很正常的自我保護反應。

George Engel提出的「生理心理社會模式」，三種系統是互相影響的，因此安穩身心需要同時照顧到身體與心理健康，以及注意環境的影響。你可以嘗試以下三點：

1. 平常心：正確了解疫情狀況，適度觀看相關新聞報導即可。
2. 照顧身心：正常生活作息，營養均衡，適當運動，來維持身心的免疫力。
3. 覺察自我：覺察自己的身心狀態，適時與人分享心情、降低心理不安。

尤其現代網路傳播之快，特別要注意資訊的影響力！親友們可能會在疫情期間互傳相關訊息，這時候可以協助家人朋友們了解正確訊息，同時也花點時間去傾聽或了解他們的擔心，形成良好的人際支持。而如果接收到不合理、怪異的訊息，我們就需要辨識訊息真偽並多方確認資訊來源，像是前往事實查核中心（<https://tfc-taiwan.org.tw/>）、疾管家（<https://page.line.me/vqv2007o>），都可以做進一步確認。



抗疫情期間，營養均衡可維持身心的免疫力（圖／周怡德攝）

如果有些時刻，感覺自己放鬆不下來，你也可以花個幾分鐘，嘗試近年來有經過不少實證研究的正念減壓方法，給自己一點時間平靜下來和關注身體。可以找個寧靜的空間，緩慢地深深吸氣然後吐氣，搭配一些放鬆音樂，或是華人正念減壓中心胡君梅老師的錄音檔（<https://reurl.cc/OzL0pb>）。

不過，如果你發現自己最近兩周：

- （一）心理及情緒狀態：經常心情低落哭泣、情緒激動、無法放鬆等。
- （二）身體反應：如肌肉抽搐、容易被嚇到、心悸、腸胃不適、頻尿等。
- （三）精神過度警覺：如失眠、多夢、易醒、易發脾氣、精神不集中等。
- （四）沒有緣由地發生強烈焦慮症狀：如突發害怕感、突然呼吸急促、同時伴有心悸、胸部緊縮、全身無力、發抖、流汗等。
- （五）強烈憂鬱症狀：如心情低落、對人生失望、覺得沒有明天、胃口差、不想活動、對生活感到無趣、或有自殺之想法。

若有上述五項症狀任何一項，請你利用電話諮詢或email聯繫山腰老師們，一起討論可以如何面對這樣的狀況。

願大家平安健康、你我一同防疫、一起度過這段時期～

陽明大學心理諮商中心「山腰上的家」關心你！

02-28267000分機2280 · ccym@ym.edu.tw

<文／心諮中心 王詠瑩實習心理師>

資料來源：取自陽明退休教授、諮商心理師黃素菲，<https://drive.google.com/file/d/1KnI3tRnbpfJ7Q8n78mab5B4qS9x528z/view?fbclid=IwAR0WEYeONptLfSN1ScvEW9CuhQprJWrjCeoF0b2IKfWlUhuu6YgWQWkcU>

