



## 身心安適於疫情蔓延時

雖然經過了一年，新冠肺炎變種病毒仍快速蔓延，全球疫情仍持續延燒。根據邁阿密大學針對新冠肺炎疫情發生前後民眾的心理健康情況研究調查，結果發現 49% 的民眾感到常孤獨，因為疫情引發心理健康問題與物質濫用也明顯升高 65%。所產生對未來充滿不確定感，使得憂鬱與焦慮指數各上升 64%與 62%。因為孤獨感而使酒精及藥物使用也上升至少 40%。



感謝一線辛勞的醫護與境管人員，為台灣成功守住前幾波危機。讓台灣民眾可以在去年六月起解封，大家除了恢復正常的島內生活，甚至出現報復性旅遊與消費。但在一場院內感染事件，立即勾起 SARS 封院記憶與集體焦慮，甚至出現聞「桃」色變的過度警戒、驚恐與逃避等的心理創傷壓力反應。

彈簧繃久會彈性疲乏，面對這不可預期的疫情我們要如何讓自己有「復原力」走出困境，繼續再戰？「復原力」是會使人擁有更堅韌的心智與抗壓性，有效因應環境變化，積極排除障礙的能力，將是否能在長期疫戰下勝出的關鍵，專家指出，「復原力」並非與生俱來的性格特質，而是透過後天的教育或訓練所養成。以下分享培養復原力的思維供大家參考：

- 一、**承認你的焦慮，為焦慮設限**：頻繁接觸疫情資訊，只會迅速消耗您的心理狀況，並加快因病毒帶來的焦慮。對攝取新聞的時間設限，並將注意力轉移到例行的工作，將有助於減少您的憂慮和因疫情引起的焦慮。
- 二、**請保持正向的人生觀**：正向的人生觀，是翻轉壓力的關鍵。你有權感到焦慮，但你更有能力以更具建設性的方式應對這種感受。面對疫情，做好防護與清潔是最佳且唯一的方法。
- 三、**嘗試轉念、活在當下 不要沉溺於過往**：所謂「山不轉，路轉；路不轉，人轉」，也許疫情讓你的工作與生活變糟，但你可以選擇繼續更糟，還是慢慢變好。切勿過於執著或鑽牛角尖在失去的過往，重點是你要生活的未來。
- 四、**建立情感交流，給情緒找出口**：孤獨會放大心中的憂慮與煩惱，「能夠靠自己的力量建立復原力的人，少之又少」，擁有社會支援網絡，對復原力非常重要。防疫期間在安全的條件下盡量恢復與親朋好友交流，若無法見面也可以保持電話、視訊或社群媒體聯繫。
- 五、**持之以恆的健康儀式行為**：「有了健康，才有希望。」日常要規律運動、均衡飲食與睡眠充足，把身體顧好，才有打拚的本錢。規律運動可改善心情、認知、情緒調節、免疫力，和整體自信心，讓自己更有本錢面對這場疫病持久戰。
- 六、**心存感謝，建立自己的核心信仰**：不管是宗教、心靈信仰或道德信念，都有助於建立復原力。特別是逆境或危急時刻，只要心存感謝，信仰自然可以發揮強大的引導力量，你就會更有力量渡過疫病挑戰。

創予 EAP 陳基榮臨床心理師