

後疫情時代的身心安適

台灣成功守住一年半新冠肺炎的防線，民眾普遍認為全島安全，不會倒楣被傳染，甚至擔心疫苗副作用而不敢打。五月初防疫出現破口，雙北成為疫情重災區，民眾神經旋即繃緊。當生命安全假象被戳破，疫苗和口罩一樣變成搶手貨，為能打疫苗想盡各種方法。台灣社會瀰漫在焦慮、惶恐、猜疑及責難，但又某種程度維持在自我約束與相互感謝取暖的氛圍。

病毒變異詭譎難測讓這場抗疫作戰將如同馬拉松競賽，長期處於擔心被感染的焦慮，再加上必須居家防疫、居家工作還有照顧停課在家學習子女等，原本工作與生活模式完全改變。全天 24 小時與壓力共處，又無法像過去一樣運動、唱歌、聚會聊天或旅遊來抒解壓力，人的精神心靈層面自然變得脆弱。回顧多國資料的研究調查，**焦慮症狀、憂鬱症狀及創傷後壓力症狀**等，都是一般民眾面對新冠肺炎疫情蔓延的常見心理反應！特別是第一線暴露在高風險及高壓力工作環境的醫護人員最為辛苦。英國研究報告指出，疫情期間重症加護病房(ICU)護理人員有 45%會出現嚴重心理困擾，其中重度憂鬱症（6%）、創傷後壓力症候群（40%）、重度焦慮症（11%），以及酗酒問題（7%），甚至有超過一成的人動過自殘或自殺的念頭。

	安 促進安全感覺	留意環境安全 減少刺激訊息 從事安心行為
	靜 維持平靜之心	身心不適常見 肌肉呼吸放鬆 正向心情活動
	能 提升自我效能	聚焦實際目標 維持生活作息 提供照顧關懷
	繫 增進彼此聯繫	支持陪伴彼此 尋找多方聯結 你我不孤單
	望 找回希望之光	專注此時此刻 減少過度自責 凡事總有盼望

面對不知何時可平息的疫情，過度在意疫情的相關新聞、觀看政論節目及與朋友在網路上討論或分享不明來源的訊息，只會讓人陷入越緊張不安，甚至產生一些災難化的思考。

面對難以改變的困境，最好的方法是回歸自己，將心力放在儘量能讓自己內心安定的事情上。靜下心感受並接納自己的情緒，找到屬於自己的放鬆策略，提升自己的心理免疫力。如何幫自己安定，可以試試「**安、靜、能、繫、望**」五字訣的自我安定技巧。練習穩定自己的心緒，然後專注眼前可以提升生活品質的事物。

後疫情時代的身心安適

每個人都會遇到困境，身陷情緒漩渦的人有時會看不到或不相信身邊有人可以幫的上忙。如果能及早覺察自己的狀態，適時主動尋求他人傾訴或協助，身邊的人可以陪自己分擔煩惱。心情溫度計是很好的心理健康自我檢測量表，可以幫助您或身邊的人瞭解自己的情緒狀態。

心情溫度計

五大評量每週自我檢測

請您仔細回想在**最近一星期中(包括今天)**，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒——	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安——	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒——	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落——	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人——	0	1	2	3	4
1~5題總分 <input type="checkbox"/> 0-5分 <input type="checkbox"/> 6-9分 <input type="checkbox"/> 10-14分 <input type="checkbox"/> 15分以上					
★ 有自殺的想法——	0	1	2	3	4

心情溫度計總分 10 分以上，或自我傷害想法有達到 2 分的程度，表示最近您目前所遭遇的事情已明顯讓您心煩意亂，影響您的生活和工作，可能需要有人陪您整理心情。

建議您撥通電話給員工協助方案 **(02)2356-7262**，與 EAP 專家談談。我們特別準備二份生活變化對心理健康影響的測驗，請您拿起手機掃描右邊的 QR code，幫助您瞭解自己的身心健康。讓專業 EAP 為您守護心理健康。

<https://reurl.cc/eEyWoj>

