



嘉新心泉

111 年

1 月

發行人：張家銘 編輯：黃佩儀

連絡電話：05-2373029#141

疫情之下，如何保護心理健康

新型冠狀病毒疫情使全球陷入不確定性，關於疫情大流行的新聞從不間斷，讓人感到殘酷無情。所有這些都給人們的心理健康帶來了傷害，因此，我們應當如何保持自己的心理健康呢？

一、限制新聞數量，留意閱讀內容

- 定時間查看新聞；
- 有大量的錯誤信息四處傳播，堅持從有公信力的官方網站等可信賴的信息源獲取信息。



二、中斷社交媒體或關閉信息提醒

- 在社交軟體上盡可能不要點擊有可能觸發疫情信息通知的關鍵詞或帳戶，取消關注或把帳戶靜音；
- 如果你對社群群組內的信息不堪重負，請將其靜音，或者隱藏臉書上的相關貼文。

三、洗手：但不要過度

- 注意的問題是功能，也就是說，是應該是在建議的時間長短內洗手，以減少病毒傳播的風險

四、與人保持聯繫

- 確保擁有自己所關心的人的正確電話號碼和電子郵件，現在是時候了，與人的適當接觸有助於心理健康。

五、避免精疲力盡

新冠疫情在全球大流行可能持續數周或數月，重要的是要有「停機時間」，盡可能地接觸大自然和陽光。運動、吃好並保持水分。

「英國焦慮症協會」（Anxiety UK）建議練習所謂的「蘋果技術」（Apple Technique）來應對焦慮和憂慮：

- 覺察：注意並覺察到「不確定性」的感覺開始在心中發酵；
- 暫停：不要像平常那樣反應。選擇完全不反應。停機，並呼吸；
- 退一步：告訴自己這感覺純粹只是因為擔心，要求有「確定性」感覺的需求沒有幫助，也沒有必要。這只是一種「想法或感覺」；不要相信你的所有想法。思想不是陳述或事實；
- 放手：放掉思想或感覺：一切都會過去的。你不必回應這些想法跟感覺。你可以想象它們如氣泡或在雲中飄走。
- 探索：探索當前時刻，因為在當下的這一刻，一切都很好。注意呼吸和呼吸帶來的感覺。注意你腳下的地面。環顧四周，注意你所看到的，聽到的，可以觸摸的，聞到的氣味。立刻這樣做。然後，將注意力轉移到其他事情上，轉移到那些需要被注意的事情上，或你焦慮「之前」正在做的事情上，或者做其他事情，全身心地轉移注意力到這些事情上。