

面對疫情焦慮，找回生命掌控感

全球防疫前段班的台灣，在成功度過幾波危機，好不容易重新恢復對所身處環境與生命安全的掌控感之際...5/15 週六上午行政院臨時召開記者會，宣布雙北市進入嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)第三級警戒，民眾再次陷入恐慌不安的情緒。大眾普遍擔心疫情升高衝擊原本的生活模式，必須趕緊採買貯備民生防疫物資，讓自己可以保命存活。瞬間各大小超市賣場擠滿搶買食物和日用品的人潮。

「失控感」來自疫情，還有各方紛亂的資訊，也加重人的焦慮。當外在環境超乎個人的掌控，人會搶購或囤積售價民生物資，除了擔心未來物資不足，另一種原因則是透過購物補償個人對生活的主控權，增加自己的擁有感。因此，處於未知不可控情境時，保持希望感與保持自我規律更形重要。

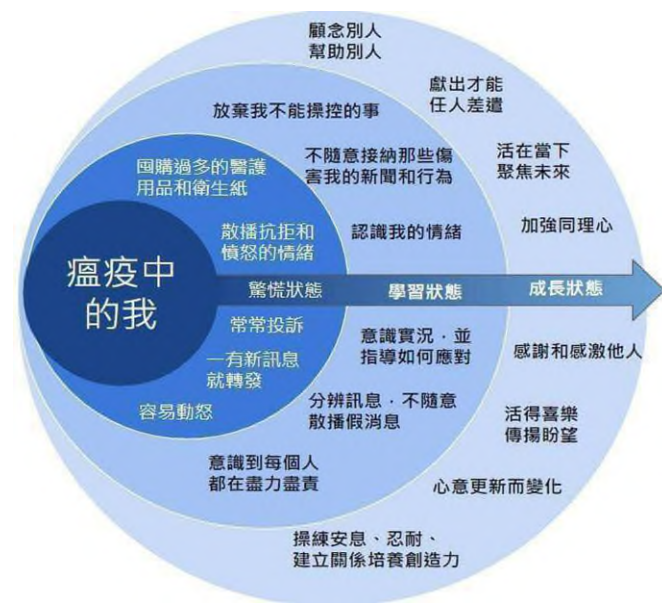
面對疫情焦慮，如何讓自己重拾對生活秩序與生命掌控感：

- **認清壓力源，對的時間做對的事**-將感受到的壓力事件記錄下來，評估事件是可控制與否，然後判斷因應方法的合理性與適當性，避免被隨波逐流的盲目思考漩渦影響。

- **切斷雜訊，將心力專注於可讓自己身心穩定的事**-依照疫情指揮中心指示做足防疫工作，學會切斷與限縮防疫雜訊，將心力投注在自我身心安定活動（可以控制、安定自己內心的事）。例如閱讀、冥想、書寫、正念呼吸，找尋健康的紓壓方式，讓自己維持正常作息，調養生息。

- **同理他人，多一份感謝**-疫病真正可怕的是它挑動了脆弱的人性，要如何避免我們成為比病毒還可怕的人？對疾病具備正確認知，摒棄互相的猜忌與不當指責、團結一致配合防疫政策。對第一線防疫、醫療與警消等人員多一份感謝與支持，重塑人我信任關係，一起戰勝這場疫戰。

這場長期防疫戰役，你我共同面對。不論您現在是居家工作，或是仍須堅守工作崗位，請記得將自己的能量放在當下可以安心的事物上。當您覺得擔心與煩憂快淹沒自己時，別忘了在您的身邊仍有許多人關心您。



圖片來源：陳建仁前副總統臉書資訊