

新型冠狀病毒肺炎安心文宣(一起來做心理防疫)

新冠肺炎疫情全球升溫，多個國家爆出社區感染，不少人擔憂病毒侵害，上演瘋搶口罩、酒精、民生用品等「防疫物資之亂」。需要居家隔離或居家檢疫的人數也不斷增加，這些隔離者和家人可能因被隔離和被貼標籤而感到孤立、沮喪不安。你知道嗎？在恐慌焦慮的情緒下，抵抗力會悄悄降低，一旦任何病毒上身，更失去抵禦能力，因此保持心情愉快平靜，能增強身體免疫力，比吃各種補品還有效。

5 訣竅 因應疫情變化

芯福里情緒教育推廣協會理事長楊俐容提出「調、鬆、樂、轉、好」五字訣，幫助你因應疫情。

調：要先「主動」調整作息，不讓自己處於「被動」的狀態，就是在心理健康上一個更重要的關鍵。

鬆：固定做放鬆身心的練習，包括深呼吸、各式運動，幫助情緒的自我覺察、舒緩緊繃的身體。

樂：當面臨隔離時，可以將想做的事情列出，找出樂趣；或是利用社群軟體，尋求朋友支持、陪伴，讓心理不孤立。

轉：若常有「完蛋、糟糕、沒希望」的口語出現，則更容易產生負面情緒。因此可以利用日記方式，記錄自己冒出來的念頭，並且處理時常冒出的非理性想法，以安頓自己的情緒。

好：把自己照顧好的同時，存著「我好你也好」的心態，社會才會好，例如前一陣子社群發起的「我 OK，你先領」便是不錯的呼籲。

文章摘自：<https://health.udn.com/health/story/120952/4379814>