

新型冠狀肺炎安心文宣(安心心靈保健 TEA)

T(Thought)，代表**想法**的部分，即在想法上要停、止、轉。

胡思亂想時,告訴自己「暫停」並將注意力放置於當下正在做的事情上,暫停觀看過多的訊息。然後「止損」,停止胡思亂想帶來的更多損失,並且「轉念」,客觀看待資訊,避免過度聚焦在負面訊息。

E(Emotion)，代表**情緒**的部分，通過感官或身體運作來調節情緒。

可以做些自己喜歡的事,像是聽音樂、看電影、和他人說說話;也可透過電話、Line 或 IG 和親朋好友有所聯繫,互相關懷交流心裡的感受等;透過書寫陳述感受、想法以抒解情緒。如果真的很焦慮,也許可以洗個臉,到外面呼吸新鮮空氣。

A(Action)，代表**行動**的部分，可有所作為、積極抗壓,用動、靜、鬆概括。

動即「運動」,適度的運動會促進腦內啡的分泌;靜即「靜心」,可以利用“正念”練習,覺察此時此刻狀態,避免陷入情緒的漩渦之中;鬆即「放鬆」,焦慮時,可以試著做幾次深長的腹式呼吸。