

疫情肆虐 心理師教你擊退焦慮感

在美國喬治城大學心理系擔任兼任教授的 Jelena Kecmanovic 指出，對威脅感到焦慮是正常的人類反應，然而持續不退的高焦慮感卻可能會妨礙對危機做出有建設性的反應，以下是相關建議：

一、練習忍受不確定感：

從小事做起：需要答案時，不要立即傳訊息給朋友；出門前不看天氣預測；慢慢建立對不確定感的忍受度，就能減少每天上網查看疫情最新消息的次數。

二、處理焦慮矛盾：

很矛盾的是，你越想擺脫焦慮，焦慮感反而更重。有些人可能想藉由比平時更大量的飲酒、進食或追劇，設法轉移注意力，也可能頻繁地向朋友、家人或專業人員尋求保證，或者強迫性地不斷查看新聞快訊。短時間內，這些行為或許有幫助，但長期下來可能會讓焦慮感更深。設法避免焦慮經驗往往適得其反，倒不如讓焦慮的思緒、情感和生理上的感受充斥，接納焦慮是人類經驗不可或缺的一部分。

三、超越存在的焦慮：

健康威脅引發終極恐懼：懼怕死亡。眼見某些事情提醒我們生命有其極限，人們可能會被健康焦慮吞噬，過度專注於某些疾病的徵兆。

無論是精神性、關係或追求任何目標，試著連結你生命追求的目標和意義，去從事你拖了好幾年的重要事情，專注於重新發現生活的「目的」，可以幫助我們應對無可避免的焦慮感。

四、別低估了人的韌性：

許多人擔心如果病毒在社區、公司或學校裡出現該如何應付，人類心理對於預估最糟的情況很在行。但研究顯示，人們往往過度悲觀，把情況預想得太糟，也低估了自己應付困局的能力。記住，你比你想像的更有韌性，這有助於降低憂慮。

五、別被誇大的威脅吞噬：

肺炎病毒可能很危險，所有人都應該認真看待防疫措施。但人們對於不熟悉的風險，有誇大的傾向，媒體煽動性的報導也助長了危險的感覺，建議為了降低焦慮感，每天看相關新聞不要超過 30 分鐘，畢竟面對一個前所未見的狀況，我們很容易感到緊張不安，也會讓所有事情顯得更危急。

六、強化自我防護：

在眼前讓人焦慮的時刻，很重要的是，要記得已經過驗證的預防性策略：充足睡眠、規律運動、練習正念、擁抱大自然、感到有壓力時運用放鬆技巧，這樣可以提升幸福感，並加強免疫力。