

## 「疫」起·新生活

心靈花園

諮商職涯暨學習發展輔導中心

在新冠肺炎疫情的籠罩下，小新對於出門相當抗拒，不僅擔心自己會受到病毒感染也排斥與家人一同用餐，這段時間小新變得焦慮異常，腦海不斷浮現周遭物品遭受汙染的感受，因此每天需要花時間去消毒和清潔雙手，這樣的狀況讓家人感到有些奇怪，小新卻也難以表達自己的感受，也不確定自己是否需要去看醫生。

疫情爆發以來，你自己或身邊的人，是否有類似的情形：因擔心受到病毒感染，減少許多人際互動，花很多時間在環境及手部消毒。然而，即便已經做了防疫措施，仍擔心身邊是否有潛藏病毒，而感到身體緊繃、坐立不安及焦慮的心情。甚至，原本喜歡的事情，現在也不想去做，或做了感受不到開心，只覺得心情悶悶的，或突然變得易怒、沮喪，卻不知道發生什麼事情。

面對突如其來的疫情，不僅打破我們原本的生活習慣，也增加許多對未來的不確定感，是需要花費更多心力、精神，去適應防疫新生活。因此，這段期間會有擔心、緊張、害怕的心情，都是正常的！不過，在這疫情之下，除了被動接受防疫新生活之外，其實也可以選擇主動適應生活，像是與親友改由線上見面、安排因疫情空出的時間等居家活動，並以「安、靜、能、繫、望」五大原則，來紓解心理壓力：

1. 「安」全：戴口罩、勤洗手、保持社交距離，保護你我安全。
2. 平「靜」：適量閱讀疫情資訊、維持良好生活作息，降低焦慮。
3. 「能」力：多運動、充實防疫知識、尋找紓壓管道，提升對抗疫情的能力。
4. 聯「繫」：利用視訊、電話等通訊媒體，維持與親友的聯繫，提供支持與鼓勵。
5. 希「望」：保持正向的思考與希望，相信疫情終會過去。

另外，不管是日常生活或防疫期間，有時候遇到一些事情，多少會有情緒，不過我們不一定會發現、了解。因此，藉由書寫日記，或應用「心情溫度計」APP，檢測情緒困擾程度，不僅可以練習辨識自身情緒，也可以關心身邊周遭的人，培養自我照顧與管理的習慣。

(如果對APP有興趣的話，請至APP store或Google play商店，搜尋「心情溫度計」，即可下載使用喔！)

最後，看完這篇文章，如果有任何疑問，或想對自己有進一步的了解，歡迎來諮商職涯暨學習發展輔導中心，與老師聊聊喔！

2021/11/21