疫情下的壓力，我們該如何處理？

文／諮商職涯暨學習發展輔導中心

全球疫情之下，使得我們生活中發生許多的變動及不確定性，先前外出的習慣及各自的社交生活突然被中斷後，連去個地方都會開始產生疑慮時，「我覺得壓力好大」是越來越容易聽到的說法，而每個人在生活當中多多少少會感到一些壓力，但每個人對同樣事件的反應都會不同，在多重壓力之下，對於壓力的負荷量也不一樣，除了疫情可能也有課業中的壓力，對於未來就業的擔心，以及長期待在家裡的壓力。而適度的壓力會是種動力，但在壓力大到明顯感覺不舒服，甚至影響日常生活時就是個警訊，要找到自己的方式去調適及紓解壓力。我們常聽到要調解壓力、紓解壓力，可以怎麼做呢？

先允許自己擁有負面感受

我們身在環境當中，時常會被外在的事情所影響，有覺得壓力很大的時候，好好的和自己在一起，感受自己、去看看自己的情緒有哪些，好好的和自己相處是重要的。在我們的文化底下，有時講述自己的負面感受是不被允許的，難免有懷疑自己的時候，當看到周遭的人看似都認為這些事件沒什麼時，會不禁去想是不是自己想太多？或是自己反應太大？但其實在壓力之下，會不舒服或有負面感受是很常見的，也都是很自然的反應，而每個人的反應程度本來就依個人的不同，呈現的方式不一樣，而我們可以做的是接納且在了解自己後，找出自己調解壓力的方式。

關照自己的狀態，釐清感受及想法

在心情受影響時，我們可以找個自己的空間，去看自己怎麼了，或用寫日記方式整理自己的感受及想法，有什麼樣的情緒？可能是會感到擔心、煩躁不安、焦慮等，以及這些情緒之下，有什麼樣的想法？觀察自己較負面的思想變得頻繁嗎？以及在自己生活中，會不會變得易怒、飲食變得沒有胃口或暴飲暴食、頭痛或是失眠的情形出現？多了解自己到底發生什麼事了，以及壓力來源通常是什麼？在什麼時候、碰到什麼事情會特別受影響。

好好照顧自己，找到自己調解壓力的方法

而照顧自己的情緒方法有很多種，在這之前釐清一些自己的壓力來源後，裡面有哪些是我們可以控制，哪些是無法控制的，當我們看到疫情相關的新聞，感到擔憂或不安時，在面對這樣不可控的事件時，我們可以控制的是自己接收相關資訊的頻率，也許在一天內規劃半小時時間接收相關資訊，而其他需要放鬆的時刻，像是睡前、吃飯時

間，可以做到不滑手機，減少接觸的頻率。自己在什麼時候會比較放鬆，是可以學習一些放鬆的方式的，像是使用放鬆技巧訓練。另外，對於情緒的宣洩，有人會聽音樂、畫畫，也有以寫日記整理自己，也有人會運動、健身，找到自己面對壓力的方式，在生活中找到自己的平衡，適度的放鬆及情緒宣洩之外，也可以主動找親友聊天、分享感受，聯繫那些因疫情而一段時間無法見面的人。

若你發現壓力已嚴重影響日常生活，像是恐慌、過度焦慮，請務必求助尋找相關醫療單位，而在感到困擾需要找人聊聊時，能夠上諮商職涯暨學習發展輔導中心的諮商輔導預約系統預約，本中心位於商管大樓B408，也可撥打中心電話02-2621-5656#2221、2491來詢問，我們會陪伴著你，共同走過這段日子。