

防疫心快報

防疫期間如何自助助人？

認識自己與重要他人的壓力警訊

知道自己或親友什麼時候快要壓力超載，能夠幫助我們在尚未崩潰或精疲力竭的時候尋求援助。例如，我們是不是開始遠離朋友？是否容易因為小事而感到焦躁？頭痛或胃痛的頻率有沒有增加？嘆氣的次數有沒有變多？通訊軟體的對話是否出現較多負向情緒的表情符號、貼圖？若察覺到壓力有破表的跡象，請即時給予自己與他人關懷。

重視睡眠

當談論如何自我照顧，「睡飽睡好」常是解答之一。時間充足且好品質的睡眠除了可以維持免疫系統的正常運作，也有助於調節情緒上的緊張感。因此當睡眠被剝奪，我們會對壓力更加敏感，大幅增加不良身心壓力反應。

練習正向自我對話

我們看待自己的角度以及和自己對話時使用的語言，不僅會影響自信和情緒，也會影響照顧自己和他人的品質。因此請不要吝嗇在每次完成小小任務時，對自己說聲「做得好」或「真了不起」，這些任務可以小如完成幾分鐘的運動、耐心地和孩子完成一次嚴肅對話、幫自己準備一頓晚餐，或是重新綁好鬆掉的鞋帶。請記得每天使用正向自我對話慶祝每一次的成功，或許剛開始這麼做時，會覺得很刻意、不自在，但漸漸地它會幫你的大腦形塑更正向的思考習慣。

維持有意義的社交連結

品質良好及緊密的人際關係、感受和他人連結，與我們的身心安適有很強的關聯性。即使疫情間須保持安全社交距離，但此刻的你我更需要心理支持，請不要拉開人和人之間的心理距離。可以定期與親友聊天更新近況，或是做些事情向他們表達你的愛與關心，特別是他們需要情緒支持的時候，例如：寫一張卡片、拍一段祝賀影片、外送一份餐點、傾聽他們的困難...

避免接收過量疫情資訊

新冠肺炎疫情有時日異月殊，更新相關知識很重要，因為這關係到我們的健康，但毋須重複聆聽、觀看相似的新聞，尤其是這則新聞特別令你或親友沮喪的時候。試著將閱聽量縮減至一天兩、三則消息以降低焦慮，也避免在睡前閱讀相關新聞影響睡眠品質。

準備情緒急救清單

如：參加一堂烘焙課、買一束花給自己、邀請親密好友聚餐、報名瑜珈課程...

尋求專業協助

可手機撥打「1925」即有免付費的心理諮詢，亦可至各醫療院所身心科門診或當地社區心理衛生中心求助。



國北教大人事室製作

資料來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心
王韻茹 臨床心理師