



## -疫情之下，我們安心同在-

親愛的師生同仁：

今年四月開始，新型冠狀病毒確診人數的增加，許多各種不同的訊息、臆測、社會的變動出現在我們身邊，每天的新聞訊息、網路上消息的流傳，加上確診人數的暴增，也許讓你/妳焦慮不安、擔心害怕，這是很正常的現象。

面對新型冠狀病毒的疫情，除了遵循醫學的指引來進行預防及自我保護之外，我們必須瞭解的是，因為這次的疫情除了太多的不確定性以及對於生命可能的威脅，加上確診人數的增加、疫情和政策的不斷變動，也讓我們的生活產生很大的改變，疫情影響我們的不單只是身體或是疾病帶來的症狀，還可能引發心理上的壓力與情緒，在這樣的疫情之下，觀察自己的身心、調整自己的心理狀態，保持自己的身心安頓。

當您發現這次的事件引發您過度的焦慮時，您可以試著喝杯心靈茶(TEA)(引用改寫卓翠玲心理師之文章)：

**T 是 Thought(想法)**，在想法上要停、止、轉。

### 1. 停：暫停。

大腦胡思亂想時，提醒自己「**暫停**」，過多的猜測、思考會讓自己更加焦慮，試著**轉移注意力**到其他可以掌控事情上，提醒自己觀看官方訊息或是有公信力的媒體，暫停觀看過多相關的影片與訊息。

### 2. 止：止損。

告訴自己「**這樣的情緒，已經有一些損失、有一些現實壓力、影響生活的節奏了，不要再主動地製造自己的壓力**」，畫下停損點。



### 3. 轉：轉念。

提醒自己自己多一些正向的思考，看到因確診中重症、死亡案例、混亂的狀態外，還要看到輕症的比率、治癒的資訊，**客觀看待**所獲得的資訊，將抗疫過程當做一項心智能力的訓練，培養心智的強度，轉換面對壓力的觀點，也能改善焦慮的情況。

**E 是 Emotion(情緒)**，透過感官或身體，從「聽」、「看」、「笑」、「說」、「寫」來調節情緒。也可以透過身體的感官覺知當下、活在當下。

1. **聽**，聽一聽自己喜歡的音樂、演講、廣播等都很好。
2. **看**，觀看美麗的圖片、景象或是自己喜歡看的影片、小說等。
3. **笑**，臉部的表情會影響到內在心理主觀的感覺，試著讓自己的臉部表情放輕鬆，微微笑並放鬆身體，讓心理感受到平靜放鬆。
4. **說**，和信任親朋好友說說話，互相關懷交流心裡的感受、想法等。
5. **寫**，如果不想說或沒有人可以說，也可以通過寫下心理的感受想法抒解情緒。

記住，情緒沒有對錯，需要的是被理解，花一些時間，整理你對事件的理解與感受。

**A 是 Action(行動)**，主動行動、積極抗壓，用「動」、「靜」、「鬆」概括。

1. **動**，運動，適度的運動可以促進腦內啡的分泌，讓我們感受平靜和放鬆。
2. **靜**，靜心，方法有很多，「正念」是其中之一。可以利用網路上、書籍中的「正念」練習方法，提醒自己活在當下，覺察個人的狀態，避免陷入情緒的漩渦之中。

正念 STOP

Slow down : 慢慢呼吸

Take note : 注意你現在的想法和感受

Open up : 讓想法和感受自由地來去

Pursue value : 去做你重視的事情



3. 鬆，放鬆方法，如：腹式呼吸、漸進式放鬆、想像式放鬆等方法都被證實有效，這些方法的練習在網路上也都有相關介紹可以學習。

如果你或周遭的人目前因疫情引發下列的感受或狀況，做了上述的處理仍無法緩解，請**就醫或尋求協助**：

- 恐懼，沒有安全感
- 對自己或是其他任何人失去信心
- 自尊喪失、感覺羞恥、痛恨自己
- 感覺無助
- 感覺空虛
- 感受變得遲鈍及麻木
- 變得退縮或孤立
- 睡眠狀況惡化

這段時間，希望大家試著自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，願我們能從此經驗中凝聚力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。若超過一個月您仍持續感覺過度焦慮、不安、緊張、恐懼等情緒，並對作息、身體造成影響，邀請您向專業輔導人員如醫師或心理師求助。

假如您對疫情引發的感受與想法，不知道如何是好，需要與人討論與協助，歡迎和我們聯繫，適時的求助有助於更好的適應。

#### 學生輔導中心位置及聯繫資訊：

蘭潭校區 學生活動中心二樓

電話：05-2717080~3

民雄校區 行政大樓二樓電梯側

電話：05-2263411#1226

新民校區 管理學院 B 棟二樓(D02-212) 電話：05-2732948

有關本校相關防疫措施，請至嘉大防疫專區瀏覽。

[https://www.ncyu.edu.tw/nCoV/c.aspx?site\\_content\\_sn=65828](https://www.ncyu.edu.tw/nCoV/c.aspx?site_content_sn=65828) ·

~願你我共同安然度過此次的疫情~



**學生輔導中心 關心您！2022.05.13**

### 參考文章

【SARS 安心指導手冊】在 SARS 風暴裡，每一個人如何調適自己的壓力？<https://www.hospice.org.tw/content/1821>

看新聞總是害怕、焦慮，怎麼辦？心理師請你喝杯“TEA（茶）”  
by 卓翠玲諮商心理師（109/01/30）

<http://www.savasana.com.tw/article.asp?newsid=000072>