

因應緊急嚴重特殊傳染性肺炎 身心照護小撇步

	<ul style="list-style-type: none"> 當我看到身旁的人正在咳嗽時，我感到…。 當我看到新聞，又新增一名確診新型冠狀病毒肺炎案例時，我感到…。 面對肺炎疫情，人心惶惶，然而每個人的情緒反應並不同。 	<p>自我了解</p>
	<ul style="list-style-type: none"> 適度的情緒反應，有助於我們面對事情時，能更加的冷靜和理性的處理。 然而過度的情緒反應，卻不利身心健康，對事情也不見得有幫助。 <p>當您出現以下身心反應，需多加留意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 生理反應：持續長期的肌肉緊繃、無法放鬆、心悸、肩頸痛、胸悶、吃不下、睡不著等。 心理反應：精神過度警覺、焦慮不安難平復、突然的害怕、呼吸急促、心情低落等。 	<p>我的下一步</p>
	<ul style="list-style-type: none"> 接納自己不安的感覺。 透過正確的來源學習新知識。 了解疫情的變化並正確的預防。 互相關心或體諒。 穩定作息增加抵抗力。 	<p>自我照顧</p>
	<p>如果出現以下狀況，可能是一種警訊喔!</p> <p>建議您可尋求專業協助</p> <ul style="list-style-type: none"> 過度接觸或思考疫情相關的資訊。 睡眠困擾，如難以入睡、睡眠品質不佳或睡太多 強烈拒絕與人接觸。 注意力不集中、過度警覺、焦慮。 情緒不穩定，如易怒、緊張不安、哭泣。 肌肉緊繃、心悸、胸悶、食慾不振。 喝酒或服藥過量。 	<p>求助訊號</p>

如果你有需要我們在...

<p>臺北校區</p>	<p>行政大樓八樓</p>	<p>電話 02-2322-6101</p>
<p>桃園校區</p>	<p>圖資行政大樓三樓</p>	<p>電話 03-4506333-8022</p>

安 心 御 守



國立雲林科技大學



防疫期間，如果您感到擔心害怕、焦慮不安，有這些適度的危機感和情緒是正常的反應，只要進行幾個簡單動作，就能有效調適自己的身心狀態。與您分享五「安」大全，照顧自己也照顧別人～

安

全資訊

勿重複不斷觀賞相關影片與相關新聞，並以政府官方資訊為主

安

心生活

維持正常作息、飲食與良好運動習慣，並留意個人健康狀況

安

好陪伴

互相支持、陪伴，舒緩事件帶來的壓力感受，開啓關心大門

安

在靜心

從事例如：聽平靜音樂、正念靜心等促進正向情緒的活動

安

心日日

每天重複上述要點，適度但不過度關注，保持信心與希望感

倘若您的擔心與不安已持續一段時間仍未改善，請撥打雲科大諮商輔導中心安心專線，也歡迎至以下專區搜尋您需要的資訊喔！



新型冠狀病毒安心資訊，防疫小熊報你知！

雲科大防疫專區



諮商輔導中心防疫小熊



雲科大防疫紓壓專區



雲科大諮詢預約專區



願大家
一起**安全**、**安心**、
安好、**安在**、**日日安**

雲科大諮商輔導中心關心您



雲科大
諮商輔導中心
安心專線
05-5524080



防疫祈願



永

永信正確資訊，請勿道聽塗說



←衛福部疾管署官方網站QR code
配合政府防疫措施、相信醫療專業！



保

保持良好生活作息

多洗手、多蔬果、多運動、多喝水
睡眠充足、作息正常，提升自身免疫力
少出入公眾場所，於密閉空間及醫院需戴口罩



安

安定心情，懷抱希望

面對疫情，心中忐忑、擔憂是人之常情。
可練習接納情緒，並適時轉移注意力至感興趣的事物上。
可利用以下題目做情緒的自我檢查，恐慌感影響生活時應尋求協助。
請依據您過去二週的心情與感受，給予以下6個題目0-3分。
0分為「一點也不會」；1分為「偶而如此」；
2分為「經常如此，但不是很強烈」；3分為「總是如此且很強烈」

1. 緊盯媒體，時常精神緊繃、草木皆兵。
2. 有憂慮的想法，怕家人朋友也感染。
3. 恐懼佔據生活大多數的時間，擔心疫情失控、蔓延全球。
4. 焦躁不安，靜不下來。
5. 感到心跳加速、呼吸困難、腸胃攪動。
6. 失眠、情緒低落、想哭、無助、悲觀等情形。



若總得分12分以上，建議您可以找人聊一聊，或是撥打學輔中心專線。

康

康健專線可利用，安心防疫我們行

衛福部疾病管制署：1922
和平校區校安中心：0910-783882 (24H)
燕巢校區校安中心：0910-783992 (24H)

學生輔導中心：07-7172930#1611 (和平)
07-7172930#7411 (燕巢)
衛生保健組：07-7172930#1291~1294 (和平)
07-7172930#6291~6293 (燕巢)

別讓疫情變成你的生活

撰文／龔蕾

農曆春節原本是華人傳遞祝福的日子，中國武漢新型冠狀病毒（2019-nCoV）卻打亂了我們的生活。大部分人都曾經或正經歷以下焦慮、慌亂的時刻：

最新疫情資訊從新聞或網絡社群上極速湧來，我們內在的恐慌、擔憂也瞬間升起，「今天出門會不會被病毒感染了？」、「疫情何時可以結束？」。

聽說現在口罩短缺了，儘管家中已儲備數量充足的口罩，仍舊控制不住的焦慮，「會不會明天就買不到了？」、「如果買不到口罩，那可怎麼辦？」。

聽到對面鄰居咳嗽一聲，無法專心當下工作，轉而湧起許多害怕，「難道對方是病毒感染者，那我會不會已經感染了病毒？」、「要不要去看醫生？」、「如果去醫院，反而由沒有感染變成感染者，那該如何是好？」。

「慌亂」是正常的壓力反應

爆發至今，中國武漢新型冠狀病毒疫情已然成為一個重大的生活壓力事件。人們身處在如此重大的壓力事件中會感到慌亂，是一種正常身心反應。作為一種外在壓力事件，疫情讓人們在情緒、生理上產生反應，也會激發人們產生因應策略。

因為疫情，學校延後開學、留學簽證被拒，學業無法如期進行；因為疫情，航班取消，計畫好的旅行無法如期進行；因為疫情，因病被隔離而無法與親人團聚。當人們試圖將被打亂的生活拉回到原本軌道上，希望一切都能夠像原本所希望的那樣發展時，就會採用抗爭、奮力掙扎等因應策略。弔詭的是，我們愈是奮力掙扎，內在愈緊張、焦慮，也愈來愈看見：生活已然無法按照我們所希望的那樣進行。

由此可見，奮力掙扎並不是有效的因應策略，我們需要採用更有效的因應策略。以下將介紹三種無需消耗大量精力、卻能從疫情中釋放自我的有效策略。



有效的因應策略

策略一：轉移注意力

當你迫使自己去直面疫情所產生的問題前，請先試著轉移注意力。轉移注意力並不等於逃避現實，而是為了更好的解決問題。唯有先轉移注意力，你才擁有時間去撫慰焦慮、慌亂的情緒，累積能量去解決問題，看清問題的本質以找到更有效的方法。

1. 關掉電視、放下手機，允許自己與疫情時況保持一些距離，給自己一點時間回到自己，平靜下來。
2. 試著做些簡單、令人愉快的事情，讓自己收穫一些愉悅的感覺，撫慰自己。
3. 跟隨平靜的心來思考「下一步」，允許自己將時間拉長，從當下立即可做的、可達成的「一小步」開始，一點點地去解決問題。
4. 當焦慮、慌亂升起時，記得放鬆身體，避免讓身體隨時都處在與壓力作戰的狀態中。

策略二：保持當下覺察

面對被打亂的生活，每個人都會經驗到焦慮、擔憂等情緒。如何讓這些情緒不再增加更多的心理壓力，可以嘗試四個技術（楊淑智，2012）。

1. 保持對當下、有目的的覺察，專心去觀察「當下發生了什麼」。當注意力得以集中在一件事情上，負向情緒就不會像洪水般傾瀉而來，壓倒我們。
2. 將注意力聚焦在自己的身體、想法和情緒上，聆聽、觀看「我發生了什麼」。當注意力得以聚焦在身體、想法和情緒上，我們便能夠了解內在發生了什麼事情。
3. 將注意力集中在變化的念頭上，只是單純地觀看這些念頭。念頭隨時在變化，當我們有意識地、單純地觀看它們時，我們便能夠從變動中找到安定的力量。
4. 從情緒和身體知覺中，區辨出你的想法。讓「焦慮」只是「焦慮」，而不再是「討人厭的焦慮」；讓「咳嗽」只是「咳嗽」，而不再是「令人恐懼的咳嗽」。提醒自己後退一步，只是觀看那些情緒和身體知覺，不加任何的想法判斷。唯有如此，我們才能夠從情緒、身體知覺中釋放自己。



策略三：如實接納、靜觀其變

生活已然無法按照我們所希望的發展，無常已然是常態。因而，我們需要學習一種不同於以往奮力掙扎的方式。

1. 如實接納：放下想要掌控疫情的衝動，不受焦慮等情緒影響，只是如實的看見外在、內在所發生的事情。保留讓我們自我療癒的能量，覺察內在智慧，跟隨自我療癒的聲音前行。
2. 耐心等待：猶如自然萬物，疫情也有其發展規律，在盡人事之餘，我們要做的是尊重其自然規律，耐心等待。
3. 虔誠相信：面對重大的疫情，相信宇宙有更大更有力量的存在，能夠帶領我們走向安全、平靜、健康。

疫情，不等於你的生活

身處在疫情爆發期間，我們必然需要消耗許多精力來應對，也必然會經驗一些情緒上、生理上的不舒服反應。然而，疫情並不等於我們的生活。猶如站在山澗觀看溪水，只是單純的觀看與聆聽，水的流動、飄落在水面的樹葉。唯有如此，我們方能將那些因壓力而產生的情緒反應、生理反應看得更清楚，從疫情中釋放自己。

參考文獻

楊淑智（譯）（2012）。辯證行為治療技巧手冊:學習了了分明、人際效能、情緒調節和痛苦耐受的辯證行為治療實用練習（原作者：M. McKay, J.C. Wood, & J. Brantley）。台北，張老師文化。



國立臺灣師範大學
新型冠狀病毒防疫專區



學生輔導中心
心理相關服務訊息

學生事務處關心您！

