



面對武漢肺炎該怎麼辦?心理師給的 5 個貼心提醒

沒有解藥、容易傳染的，除了新型病毒，還有恐懼。

戴口罩、勤洗手，手不任意摸眼口鼻，大家幾乎都知道如何避免感染病毒。除了做好防疫，防止恐懼感的擴散，也很重要。5 個提醒：

一、未知，總會引發恐懼：多瞭解正確的訊息，可以減低緊張害怕。2019 新型冠狀病毒，目前雖還沒有特效藥物可治癒，但它的致死率是 3~10%（不同年齡與地區有不同估計值），雖還未找到有效治療藥物，但得此病不等於死神降臨。



二、有效的行動：外出正確戴口罩、觸摸眼睛鼻子嘴巴之前先用肥皂洗手，還有平日健康的作息，適度的運動與睡眠，以提升免疫力，可以避免染病。若感覺不適，戴上口罩儘速就醫。

三、訊息量的控管：盡量閱讀正確的資訊與報導（可參考下方連結一），同時記得控管吸收的訊息量，否則暴露在太多新聞資訊之下，我們很容易不理性的放大事件的嚴重性，引發恐懼。恐懼或壓力下會降低免疫力，訊息量的控管也是一種防疫！

四、找出自己的安定力量：感到不安時，切勿再搜尋更多訊息（何況現在很多未經證實的消息），找親友談話傾訴，從事感興趣的事，找一件手邊可以做的家事或跟寵物玩等生活常事，或是練習調整呼吸安定自己（可參考下方第二個連結）。

五、活在當下與感謝：最後，和大家分享一個想法：人有旦夕禍福，不只是疾病，車禍、天災、衰老等等，生命本是一趟充滿不確定的旅程，而終點站是死亡。我們能做的是把握每一天，面對新出現的病毒，我們的生活方式稍作調整，重要的仍然是創造這趟旅程最多的愛與美好。

作者 蕭淑月 力人心理治療所臨床心理師

連結一：台灣的疾病管制署：

<https://www.cdc.gov.tw/>

連結二：腹式呼吸影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=Xrq5YTUJUdU>