



當疫情持續漫延-新冠肺炎的心理防疫準備

新冠肺炎自從一月起在中國內地爆發，現在戰火已漫延全球各地。新聞媒體、網路社群、廣播每天海量重複播送暴增的確診病例消息，這些訊息不斷地騷惹大家的不安，搞得大家集體焦慮。害怕被感染，擔心沒有口罩，酒精不夠用、小孩停課沒人顧....生活重心與思緒幾乎被新冠肺炎病毒綁架。慶幸台灣在這場防疫作戰佈署得早，相關防疫物資還不至匱乏。但這場防疫戰何時可以落幕？沒有一個專家可以說得準！接下來將進入防疫的心理持久戰，誰能安然挺過，就端要看誰的防疫心理素質高低。



隨著新冠肺炎疫情的發展，絕大部份的人每天早上睜眼就不自主緊盯疫情訊息，深怕錯漏過關鍵消息。面對詭譎的疫情，過多紛亂的訊息使我們的大腦超載，更加焦慮和惶恐。如何做好心理防疫？最重要的準備就是保護身體、與安定心理二個方向著手。

一、保護身體

1. **落實自我保健**：定時定量接收官方訊息，並參考衛福部的防疫建議作為注意個人與環境衛生，做好個人防護措施，保護自己與家健康。
2. **規律生活作息**：只要做好衛生防護，儘量讓自己回歸往常生活作息。專注眼前當下該做的事，把防疫對生活造成的改變降到最低。
3. **運動鍛鍊身體**，運動好處多多，可強化心血管機能，提昇免疫力與自信心。運動後大腦分泌的「腦內啡」，更可以抒緩漫長防疫作戰的緊張與焦慮情緒。

二、安定心理

1. **接納自己情緒**：你不需要否認不安，焦慮害怕時與家人或朋友等分享擔憂，獲得傾聽與接納、支持與關懷以能將不安焦慮的負能量釋放。
2. **放鬆身心抒壓**：你可以下載放鬆冥想音樂或腹式呼吸的 APP，在午休或睡前練習，每天至少讓自己有 30 分鐘的全然無壓力的狀態。
3. **建立信任與自控**：沒有過不了的難關，只要過不了的情緒。對於不是我們可以控制的事，學習保持正向信念，相信政府與醫療團隊的努力。將你焦慮的能量轉化去做動動手創作，找些事情做讓自己安定。

除此之外，我們也需要去多關心周圍的家人、朋友和同事，彼此相互打氣支持，攜手度過難關。沒有人願意生病被隔離！身邊友人若不幸確診或被居家隔離，他們更需要你的尊重與接納。若你不幸被隔離或確診，也請你接納與包容他人可能會出現正常的排擠或防衛行為，因為那是人之常情。此時唯有互相理解與扶持，你我才能挺過難關。這個防疫非常時期，EAP 服務依舊會持續為大家服務。力人 EAP 的專業助人工作會一起陪你度過防疫心理風暴。整理以下防疫正確資訊，請別忘聯結以下：

衛生福利部心快活：[心理健康學習平台](#)

衛生福利部疾病管制署：[嚴重特殊傳染性肺炎](#)

教育部學校衛生資訊網：[嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)

臺北市政府衛生局社區心理衛生中心安心文宣：[嚴重特殊傳染性肺炎安心文宣 \(成人篇\)](#)

諮商全聯會：[防疫心理話-新型冠狀病毒肺炎 \(COVID-19 \) 安心文宣](#)

親子天下：[武漢肺炎共學包](#)

陳基榮臨床心理師整理

力人 EAP 專線(02)2708-1402 週一至週五：AM9:00~PM9:00 週六:AM9:00~PM5:00

E mail : lijen.psy@lijen.org.tw