

防疫在家無腦滑手機？善用手機助你紓壓抗焦慮

作者 / 林岱蕙 臨床心理師

2021 世界心理健康日主題為「全球心理健康資源分布不均」，世界各地有許多因當地資源匱乏或資訊流通不均，導致無法獲得充足的心理健康資源，此時能夠看到這篇文章的各位，相信您是透過手機或電腦的網路連線獲得心理資源。對現代人來說，網路是通往世界的大門，光是「一機在手」就能蒐尋到各式各樣的資源。在焦慮煩悶的防疫期間，該如何調適心態、穩定情緒，以下提供幾個小撇步，以及透過手機就能練習身心放鬆的線上資源。

1.當你有能力給予

外部活動暫停、成天在家，生活變得乏善可陳，難免有無力感，嚴重點會陷入「自己很廢、很沒用」的小劇場。其實仔細去想，每個人在社會上都能發揮自己之力，就算只是陪伴鼓勵心情低落的朋友，也是一種力量展現。**人與人在互助的過程中，更容易產生正向心理連結，增進自我效能感，緩和內心的焦慮不安。**俗話說，施比受更有福，有能力幫助他人，某種程度象徵自己具備能量才能夠給予！

2.轉念的神奇之處

發生不好的事情時會埋怨「為什麼是我？」，如果換個角度想：「這件事教會了我什麼？」從被動受害者轉為積極反思的角度，就不會一直陷在負面情緒的迴圈。Everything happens for a reason. 任何事情的發生都有它的原因，即使當下感覺很糟糕，只要轉念我們都能從經驗中學了一課、長了智慧。

3.懂得感恩

不知道你有沒有發現，疫情期間還能安心在家，是建立在許多人的不辭辛勞之上，例如恪守崗位的醫療人員、處理各種狀況的警察、負責運輸的物流人員、不管颶風下雨都把食物送達的外送員...這些日常細節很容易被忽略、被視為理所當然。如果你對現況感到心煩意亂，試著放下眼前的煩悶，向這些無名英雄表達感謝，因為有他們讓社會能夠維持運轉，心存感恩，原先浮躁的狀態也能跟著平復下來。

4.掌握當下的力量

現代人相當依賴手機，注意力被手機螢幕裡的各種資訊綁架，我們的大腦已經習慣去尋求更多新奇的事物來刺激強化神經迴路。相信你們都曾有過一種經驗：手機滑得越多，越來越焦躁，滑到最後也不知道自己到底在滑什麼，手一直在滑螢幕，卻不記得剛才看過什麼。這個現象表示大腦已經過度運作，呈現漫遊狀態，提醒你是時候暫停一下，拿回注意力的主控權。

該怎麼練習專注當下呢？接下來介紹三種線上管道，協助我們從龐大繁雜的資訊轟炸中跳脫出來。

1.Headspace

Headspace 是一個練習冥想放鬆 APP，針對問題(工作壓力、睡眠困難、情緒卡關)提供不同方案，音訊結合療癒可愛的動畫介紹如何正確有效的冥想，你會發現冥想沒有想像中麻煩與困難，跟著 APP 引導便能上手，試著在生活中給自己置入一段平靜的時刻。

2.遠端實況

國外著名觀光景點因應 Covid-19 提供線上服務，將預錄實況放上網路供民眾欣賞，達到天涯若比鄰的效果。像是巴黎羅浮宮的實景導覽，跟著鏡頭漫步有種讓人置身於羅浮宮的錯覺，另外世界知名的加州蒙特雷水族館也提供多種水族館內部的生態供大家觀賞。研究指出視覺刺激傳達訊號到大腦，可以影響大腦對外界知覺的解讀，而正向的視覺刺激回饋，能夠舒緩人類對壓力的不舒服感。

3.善用 Youtube

Youtube 中有主流的娛樂型、知識型、美食型、理財型頻道，同時也有自我成長、心靈啟發類型，「快樂大學」就是其中之一。頻道的主持人具有哲學背景，透過介紹書籍、主題式討論，拋出問題引導觀眾靜下心來深度思考、觀察自己，這是現代人普遍較缺乏，但又很重要且需要鍛鍊的能力。

智慧型手機對現代人來說已是不可或缺的生命共同體，提醒各位隨時留意每天所接收到的資訊是否對情緒、心情造成影響？手機是輔助人的工具，有意識的「使用手機」，不是被手機給操控。

讓我們一起打造屬於自己的心理安全感！

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 北市政府衛生局/台北市臨床心理師公會