

疫情後的自我身心照顧—面對防疫疲勞，我們可以這樣做

文／柯幸如 諮商心理師

疫情爆發將近兩年，台灣的防疫工作仰賴優秀的團隊與民眾的團結，得到國際間有目共睹的良好成效。但這一年多來，面對每天確診數據、隔離措施或是在生活當中的限制與損失，相信每個人的身心都累積了許多的壓力，這些壓力或多或少對我們的身心健康、感受、想法與行為造成了負向的影響，或可能讓防疫的行動漸漸變得鬆散。

世界衛生組織將這樣的現象稱為「防疫疲勞 (Pandemic Fatigue)」，認為防疫疲勞是隨著對抗疫情的時間拉長，自然而然就會發生的消極狀態，不過，要特別注意的是，防疫疲勞並不是正式的病理診斷 (diagnosable) 或疾病名稱，他描述的就僅僅是在疫情之下，面對壓力時我們可能會有的反應 (WHO, 2020; Guy Winch, 2020)。

世界衛生組織認為影響防疫疲勞的因素可分為社會脈絡以及個人能力，社會脈絡大多與政府的政策有關，而在個人能力上我們可以從四個面向去安頓自己，增加面對疫情時的忍受力，同樣也降低防疫疲勞的機會。

1. 提升自我效能：做我們可以做的

簡單來說，自我效能就是讓自己感受到生活是有掌握感的，也就是專注於我們可以控制、做我們可以做的，如果發現自己漸漸疏於執

行防疫行為，提醒自己這些習慣是在抗疫的過程中，少數我們可以控制與掌握的。雖然依舊會擔心確診人數、染疫風險，但當我們越專注於可以控制的事上，不僅可以保護自己與重要他人，這些習慣也可以讓我們感受到更有力量、較少的無望感(Guy Winch, 2020; Russ Harris, 2020)。

2. 增進自我覺察：多跟自己對話相處

在疫情當中，不舒服的情緒感受一定會持續的出現，可能是焦慮、慌張、失望、困惑、悲傷等等…這些情緒感受是正常的反應，我們不可能阻止他們的出現，但可以試著為他們騰出空間，允許他們在那裡，並將這些情緒經驗好好命名，慢慢的就有機會發展出對這些情緒的適應力，也漸漸減少逃避情緒而使用的物質依賴(Guy Winch, 2020)。

3. 增強心理韌性：善用資源、投入生活

(1) 人際支持：面對未知的未來，其實不只有我們在慌張，有時候跟朋友、信任的人分享彼此的擔心、面對疫情時的「小撇步」，與他人建立更密切的聯繫會在情感上滋養我們，也可以提高支持感與面對挫折時的心理韌性。

(2) 投入行動：過多的焦慮擔心，往往會讓我們無法專注於當下，蓋·溫奇(Guy Winch)博士建議，我們可以選擇一項自己喜歡的活動並且專注地參與在其中，這讓我們有機會感受日常，並重新與自

已接軌相處，同時也具有良好的紓壓效果。

4. 正確知識：黑白看不如不要看

網路時代發達，爆炸式的資訊時代也充斥著許多假訊息，我們可以謹慎的選擇資訊來源，或判斷消息真偽，若對於消息的來源感到不確定或是資訊量過大無法消化，最好的方式就是先停止接收訊息，並且諮詢身邊友人或專家意見。

抗疫是一條漫長又辛苦的路程，過程中感到慌張、焦慮、擔心、挫折是再正常不過的反應，如果我們發現自己的狀態有些不穩定，也出現防疫疲勞的訊號，請給自己多一點的允許、多一點陪伴安頓，但倘若情緒與身心狀況持續影響生活、人際關係、身心健康，也建議要盡快尋求心理衛生專業人士（心理師、身心科醫師）的協助！

~人事室 關心您~

文章摘自：臺北市諮商心理師公會