

Covid-19 疫情反覆下，如何重建身心平衡？

諮商心理師 盧美姝

現在我才知道，宅在家裡獨處的樂趣，有一半來自於隨時可以外出。」

— 馬伯庸

Covid-19 讓這兩年很不一樣。

疫情面前，人們對於不可控事件的無能為力，在生活中會引發許多不適應症狀，你中了幾個呢？

■ 症狀一：滑手機滑到停不下來，被各種難辨真假的訊息轟炸，情緒起伏伏。

「疫情爆發後，我每天躺床上滑手機滑到停不下來，各種難辨真假的訊息轟炸，一下緊張、一下難過，越看越焦慮，一回神就凌晨三點了，心裡慌張又睡不著覺…」。

知識就是力量，但訊息太多會讓人失去力量。

時刻不停關注最新疫情訊息，其實是一種內心缺乏控制感的焦慮。

過量接收情緒性訊息、缺乏具體有用的解決方案，情緒起起伏伏卻無法轉換成行動，會讓人陷入更大焦慮、無力感中。

如果你滑手機滑到停不下來，可以參考以下建議：

1. 限制自己滑手機的時間。尤其不要在睡前滑手機，那只會讓你深陷無止盡的訊息與情緒黑洞，一不小心就大半夜了。
2. 篩選可靠的信息。關注指揮中心、衛福部官方帳號，選擇正確的訊息獲取管道，避免替代性創傷。
3. 關注行動方案與正向思考。盡量多看文章中的具體行動方案，如何解決問題？他們做了什麼？留意帶有希望感的正向能量。
4. 做有控制感的事。做點自己能做的事情，聽聽音樂、看看書，最好能保持運動、穩定作息，確信生活還在自己的掌控之中。

■ 症狀二：總懷疑自己染疫了，一咳嗽、發熱就陷入恐慌。

「頭有點重，咳嗽了幾下，是不是染疫了？」

「身體好像有點發熱，該不會確診了吧？」

你陷入懷疑自己得病、患得患失的恐慌焦慮中了嗎？

「慮病症」是一種因為過度擔心疫情和健康，對身體的感受放大或錯誤詮釋，時不時認為自己得病了，因而產生焦慮、恐慌或憂鬱情緒。

相比於流感、肥胖、腸胃炎這些對人體「已知的威脅」，Covid-19 或變種病毒，對大多數人來說都屬於「未知的威脅」。

人們對未知威脅的恐慌與焦慮程度會更大。

應對慮病造成的恐慌和焦慮，嘗試以下幾個方法：

1. 認識 Covid-19 的傳播途徑、症狀、通報流程與醫療資源，了解所在地的防疫政策與措施。不要被道聽塗說和假消息影響了。
2. 評估自己感染 Covid-19 的「可能性」。

是否為可能罹患的高危險人群？上班途中會經過足跡地區嗎？身邊有人確診了嗎？真的需要這麼擔心嗎？合理的評估，避免過度渲染恐慌與焦慮。

3. 讓自己「動」起來。深陷恐慌與焦慮時，可能會不由自主的讓負向思考盤據整個腦海，或是滑手機滑到停不下來，越看越慌。此時先放放下手機，讓自己的身體動起來，去做點其他事，例如開冰箱看看有什麼吃的、收拾一下桌面，或是到辦公室外面走走、找個同事討論工作。雖然不一定會完全消除恐慌焦慮，但動起來至少讓你不會坐在那越陷越深。

■ 症狀三：在家辦公、效率很差，還老被家人打斷，一整天什麼事都做不了。

「公司實施居家辦公，主管任何時候都有可能交辦任務，有時候晚上想起來又開始回工作群的訊息，有時候在床上多躺一下就天黑了，上下班時間變得很不清晰…」

「在家工作，父母完全不理解我的辦公方式和時間，一下叫我去吃飯，一下又叫我做個家事，工作一直被打斷，什麼事都做不了，效率很差。」

居家辦公最容易遇到的問題就是「界線模糊」，包括時間界線模糊、空間界線模糊，還有跟家人之間的界線模糊。

時間界線模糊，是指什麼時候工作、什麼時候休息，沒有很明確的界線。

空間界線模糊，指本來用作休息、休閒的空間，現在也要用來工作，例如在房間工作，可能會忍不住想躺上床滾來滾去。

家人界線模糊，是指同住家人不了解自己的工作狀態和時間安排，尚未建立相處的規則默契，便很容易在工作時被打斷或造成干擾。

提升居家辦公品質的關鍵，是建立清晰的界線：

1. 建立時間界線：只是工作場地換了，一切都要比照正常規則來上班。

例如，幾點到幾點做什麼、幾點到幾點休息，都要有清楚的框架。

2. 建立空間界線：劃定一個專門辦公區域，可以是某張桌子、某個角落，進入這個區域後就只能工作，想要喘口氣或休息時，暫時離開這個空間。

3. 建立家人關係界線：要對家人「說清楚」。非常清楚地說明自己的工作情況，幾點到幾點是工作時間，請不要打擾，如果需要幫忙可以在幾點到幾點之間進行，讓家人明確知道什麼時候可以、什麼時候不行。面對家人，也要特別注意是「一致」，不要經常分心或做無關的事，那會讓家人覺得很不一致：不是說在工作嗎，怎麼又開始玩貓，那幫忙倒一下垃圾應該也可以吧？

在疫情持續影響生活的期間，很多人都感覺自己的情緒有些不穩定。但在這種特殊時期，也許不正常才是正常。

若感覺自己的心理狀況持續感到不適，甚至影響了身體狀態，可以做全

面的健康檢查，並尋求心理專業人員協助。

接納焦慮、恐懼、不安情緒，允許自己的不適應。

好好吃飯、好好睡覺、好好運動，照顧好自己，才是對防疫、對一線醫務人員最大的支持。

沒有一個冬天不可跨越，沒有一個春天不會來臨。

願疫情早日離去。

~人事室關心您~

文章摘自：臺北市政府自殺防治中心