

## 在疫情升溫之下的平常心

諮商心理師 劉瓊珊

最近的你還好嗎？這句話有沒有常常拿來問自己呢？在 2021 年經過疫情最嚴重的三級警戒，無論是海內外的疫情新聞，有沒有讓你不自覺得焦慮，不只擔心自己的健康，也煩惱起未來的生活環境呢？此刻，給自己一分鐘的時間，想想在 2021 的這一年多來，你曾有大量採購口罩、酒精嗎？或者看到新聞報導某商品的瘋搶，也會讓你忍不住想要跟著去搶購嗎？

當我們面對生活漸漸失去掌控感時，特別是無法由自己控制的時候，我們會不自覺得產生焦慮，在新冠肺炎的疫情之下，它代表的是健康的威脅，也有可能是生活的極大不便，更多的是對經濟的衝擊，這些焦慮在疫情開始升溫的時刻，都會漸漸地從一開始的急性焦慮形成了慢性的焦慮，心理壓力的感受亦然，當隨著疫情的相關新聞反覆被報導，特別是屢屢破百的本土個案人數，是否引起你的焦慮感呢？覺察一下，看到這類資訊時，你會做些甚麼來因應自己的焦慮呢？

這裡所說的焦慮是一種基本情緒，一種讓我們不平靜的感受，擔憂、緊張不安、無法放鬆，在疫情之下你會怎麼安頓自己的焦慮，保持平常心呢？特別值得一提的是，我所說的平常心不是一種對疫情升溫之下的麻木感，而是一種即使知道外在環境的不平靜，而我

們仍能盡量的讓自己練習平靜內心，保持對生活的動力與持續做好個人防疫，並把焦點放在該專注的事物上，若你此刻正因疫情而難以安穩，出現想法悲觀，甚至情緒沒來由的緊張、不安或低落，建議可思考一些問題，幫助自己找回理性思考，穩住情緒：

### 1. 分辨不可掌控、部分掌控、可掌控的生活情境：

當疫情之下生活開始出現不可掌控的一面，有時候我們會覺得這種不可掌控感會擴散在對其他生活面向的感受，而變得受影響，事實上，我們在疫情之下是一部分失去了掌控，練習區分出自己不可掌控、可部分掌控、可完全掌控的生活情境，例如：可完全掌控的是自己的起居飲食，選擇自己在哪用餐或是自煮，不可掌控的是疫情的走向或是疫情的規範，可部分掌控的是選擇從事那些覺得安心的運動，以及兼顧防疫的戶外活動。

### 2. 在生活圈劃分出感到安心的空間：

花點時間思考目前在你的生活圈中，哪些是屬於你可以感到放鬆、安全的空間，運用正確的防疫觀念，因為當焦慮升高時，我們清潔的頻率有可能也會變得過多而非必要的，過度清潔確實有可能是為了降低內在的焦慮而衍生的行為，因此，降低焦慮的方式是練習採取客觀事實的資訊，而非高頻率的消毒，試著劃分出讓自己能安心的居住空間或是辦公空間，提升自己內在安穩度，不需過分擔心會

有染疫的風險，減少會引起焦慮的時刻。

### 3. 運用自我安撫的內在對話：

當我們被過度渲染的報導新聞資訊引起焦慮時，如何讓自己以平常心能夠因應，維持生活的正常步調，可運用自我安撫的內在對話，問問自己現在的焦慮度有多高，以最低為 0，最高為 10，來評估自己的焦慮度，目前是幾分呢？評估焦慮度指數之後，再問問自己，目前有哪些讓自己擔心的面向？工作、生活、關係還是希望感，觀察自己的焦慮變化，以及練習接納自己正在焦慮的狀態是重要的，而非忽略它。

### 4. 練習與人情緒連結：

你會與人討論自己對疫情的擔心嗎？說出來能夠被傾聽是重要的，建立普同感，你會發現你的擔心一點都不奇怪，當我們練習把自己的不安感、焦慮讓我們信任的人看見後並分享自己的想法，與人建立情緒連結，能夠讓我們更有力量面對疫情之下的不安。

當越能釐清上述的狀態，對疫情引發的內在狀態充分了解與覺察，增加疫情之下的自我照顧，降低內在焦慮，便能以平常心應對 Covid-19 下的後疫情時代。

~人事室關心您~

文章摘自：臺北市政府自殺防治中心