



## 讓我們大家一同=安心+健康+平安

親愛的各位同學大家好：

最近2019新型冠狀病毒(2019-nCoV/武漢肺炎)的新聞充斥在你我身邊，每天面對報章及媒體許多各種不同的消息、臆測也出現在各種討論中，也許你會產生心體及心理焦慮與不安，這是很正常的現象。面對新型冠狀病毒事件，除了遵循醫學的指引來進行預防及自我保護之外，我們必須瞭解的是，因為這次的事件有太多的不確定性以及對於生命可能的威脅，這個危機事件影響我們的不單只是身體或是疾病帶來的症狀，還引發心理上的壓力與情緒，我們不妨試著調整自己的心理狀態，畢竟在危機的事件下，身心的安頓是重要的。

以下有幾個方式與大家分享：

**T**：是Thought(想法)，在想法上要停、止、轉。

1. **停**：是在大腦胡思亂想時，提醒自己「暫停」，胡思亂想只會讓自己更加焦慮，試著轉移注意力到其他事情上，提醒自己暫停觀看過多相關的影片與訊息。
2. **止**：止損，告訴自己「已經有一些損失、有一些現實壓力了，不要再主動地製造自己的壓力」，劃下停損點。
3. **轉**：轉念，給自己一些正向的思考，看到確診案例、死亡案例外，還要看到一些人並沒有罹患肺炎、已經治癒的資訊，客觀看待所獲得的資訊，將抗疫過程當做一項心智能力的訓練，培養心智的強度，轉換面對壓力的觀點，也能改善焦慮的情況。

**E**：是Emotion(情緒)，透過感官或身體運作「聽」、「看」、「笑」、「說」、「寫」來調節情緒。也可以透過感官覺知當下、活在當下。

1. **聽**，聽一聽自己喜歡的音樂、相聲、演講、廣播等都很好。
2. **看**，觀看美麗的圖片、景象或是自己喜歡看的戲劇、小說等。
3. **笑**，臉部的表情會影響到內在心理主觀的感覺，試著讓自己的臉部表情放輕鬆，微微笑並放鬆身體，讓心理感受到平靜放鬆。
4. **說**，和信任親朋好友說說話，互相關懷交流心裡的感受、想法等。
5. **寫**，如果不想說或沒有人可以說，也可以寫下心理的感受想法抒解情緒。

\*大家要記住，情緒並沒有對錯，真正需要的是被理解，花一些時間，整理你對這事件的理解與感受。

A：是Action(行動)，主動行動、積極抗壓，用「動」、「靜」、「鬆」概括。

1. **動**，運動，適度的運動可以促進腦內啡的分泌，讓我們感受平靜和放鬆。
2. **靜**，靜心，方法有很多，「正念」是其中之一。可以利用網路上、書籍中的「正念」練習方法，提醒自己活在當下，覺察個人的狀態，避免陷入情緒的漩渦之中。
3. **鬆**，放鬆方法，如：腹式呼吸、漸進式放鬆、想像式放鬆等方法都被證實有效，這些方法的練習在網路上也都有相關介紹可以學習。

※這段時間，期待大家能學習做自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，願我們能從此經驗中獲得正向凝聚力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。若超過一個月您仍持續感覺過度焦慮、不安、緊張、恐懼等情緒，並對作息、身體造成影響，邀請您向本校輔導室/宗輔室或醫師或心理師求助。假如您對事件引發的感受與想法，不知道如何是好，需要與人討論與協助，歡迎和雯英老師或修女聊聊~~適時的求助有助於更好的適應。

相關學務處貼心防疫措施，請至本校防疫專區瀏覽

~願你我共同安然度過此次的疫情~



~宏仁女中輔導室/宗輔室關心大家~

2020. 02. 25

(參考文章【SARS安心指導手冊】在SARS 風暴裡，每一個人如何調適自己的壓力？

<https://www.hospice.org.tw/content/1821>)

(看新聞總是害怕、焦慮，怎麼辦？心理師請你喝杯“TEA(茶)” by 卓翠玲諮商心理師  
(109/01/30)<http://www.savasana.com.tw/article.asp?newsid=000072>)