

親愛的師長與同學，大家好：

最近每天看著報章雜誌及新聞媒體不斷地報導著最新「COVID-19 武漢肺炎」疫情，心情也會跟著上上下下的，隨著疫情與新聞媒體的報導也很容易引發焦慮與不安的情緒，此時除了注意自己身體的健康，心理的健康也是不容忽視的喔。

以下資料引用網站，資料來源：

- 「武漢肺炎」安頓自我與情緒的防疫心理學
<https://www.iiispace.com/2020/01/31/000698/>
- 「好好活著，活在當下——面對集體焦慮，該如何安頓自己？」，
<https://www.iiispace.com/2020/01/31/000698/>

認識焦慮

 <p>焦慮， 一種情緒統稱：擔心、緊張、恐懼等。 生理反應：心跳加快、呼吸急促、手心出汗、眩暈、腸胃不適等軀體反應</p> 	 <p>認知和經驗上的扭曲：</p> <ul style="list-style-type: none">• 注意力變差、學習能力下降。• 選擇性認知，只注意擔心的事，忽略其他事物。 
 <p>焦慮是會「傳染」的！</p> <p>當事人的情緒狀態會感染給周遭的人，尤其是小孩，小孩對大人的情緒狀態極度敏感，當感受到大人的焦慮情緒時，孩子極易產生不良身心反應。</p>  	

是否過度焦慮的三大辨識指標

(1) 我的焦慮是否與現實刺激相對應？

關鍵：

你焦慮的強度和引起焦慮的事物的本質是否匹配。



愛心理

(2) 焦慮持續的時間是否太長了？

其實不只是傳染病出現期間，你心中的焦慮從往至今一直都存在，又或是持續兩週以上，甚至更長的時間，則建議您向心理專業人員求助，可往罹患焦慮症方向做評估。



愛心理

(3) 焦慮干擾你的生活到什麼樣的程度？

評估：

- ◆ 把疾病想像得很恐怖
- ◆ 整信自己將來可能會生病
- ◆ 因過度擔心而反覆進醫院檢查確認。



愛心理

(4) 總結



- ◆ 焦慮情緒：維持很長一段強烈的、過度的、持續的擔心與害怕，影響到日常的生活。
- ◆ 過度焦慮：旁人看來，其情緒反應和實際的緊張與危險程度脫節，旁人可能會覺得「有這麼嚴重嗎？」，但對過度焦慮的當事人而言，這些感受是真實且難以控制的，而且真的有這麼嚴重。

愛心理

(5) 提醒您，若出現非必要的生活作息改變，要特別留意是否陷入情緒漩渦的危險中，下述行為的表現可能是一種警訊：

- 看太多有關武漢肺炎的電視報導
- 想太多有關武漢肺炎的事
- 躲著別人或不想出門
- 注意力不集中，腦筋一片空白
- 缺乏耐性、易怒
- 坐立不安，感覺緊張或心情不定
- 睡眠困擾，包括難以入睡、睡著後無法保持良好睡眠、覺得睡不飽
- 哭泣
- 容易疲勞
- 肌肉緊繃
- 喝酒過量或服藥過量

愛心理

面對焦慮時的情緒調節策略

面對疫情， 情緒調節的**3A2C**策略

社會集體焦慮，
該如何安頓自己？



鳴

1. **A**cceptance 接受焦慮

感受自己此時此刻的情緒，
允許焦慮、理解焦慮、
接受焦慮與之共處。



鳴

2. **A**utonomy 自主選擇訊息

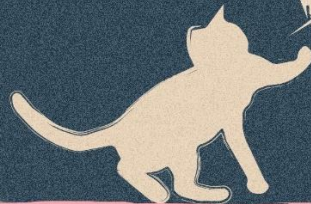
建立訊息接收的自主權，
自己有選擇性、
有時間限制地接收疫情訊息。



鳴

3. **A**ctivity 增加正向情緒的活動

練習每日增加正向情緒的活動，
回想自己做什麼事會感到開心，
或是可以帶來平靜。



鳴

4. **C**ontrol 做有控制感的事

讓生活如常，
配合政府各項防疫措施，
找回生活步調與節奏。



鳴

5. **C**onnection 與家人朋友的連結

透過電話或通訊軟體關心親友，
或居家小聚會等方式維繫情感。



鳴