

# 心理防疫做得好 不怕疾病來困擾



作者朗讀有聲書

■ 文 / 身心科郭興偉臨床心理師

2019年底出現的新興傳染病「新冠肺炎」對全球造成不小衝擊，除了染病傷亡、民生物資與經濟出現困難，不少民眾在此疾病的陰影籠罩下，開始出現身心症狀。如新聞報導：疫情爆發之初，民眾因為買不到口罩，變得過度擔心和焦慮不安，甚至有些人在藥局出現外化攻擊行為。接著又有民眾擔心物資缺乏，出現大量囤物現象，亦使晚一步採買不到物品的人變得極為慌張，而產生失眠、恐慌等症狀。因此，要避免感染疾病，不僅外在預防措施需做好，內在(心理)防疫，亦是不可忽視的一環。

## 如何做好心理防疫

### ✓ 選擇信賴且公開透明的訊息

隨著科技進步和通訊軟體的發達，市面上充斥著不少未經證實的假訊息，此時若是未加以確認就盲目相信，反而會讓自己落入更加憂慮的陷阱中。因此，建議大家可以參考政府相關單位、防疫單位所發布的公告資訊為主，新聞報導為輔的方式來獲知。

### ✓ 適度運動或從事放鬆身心的活動

多數人在焦慮、憂鬱或害怕等情緒當下，常會讓自己變得過度聚焦在負向線索且失去活力，而在這樣的狀態下讓自己更容易受到外在疾病的攻擊。因此建議民眾還是要適時地運動，像是從事有氧運動、瑜珈等，或者培養聽音樂、唱歌、畫畫等，可以讓自己轉移注意力的活動，藉以放鬆身心。

### ✓ 腹式呼吸和肌肉放鬆練習

人在負向狀態下時，呼吸往往會過於急促，此時可進行腹式呼吸，透過深層的呼吸，讓自律神經慢慢平衡，若能搭配漸進式或自我暗示等肌肉放鬆技巧，效果會更加顯著。

### ✓ 轉念：讓想法轉個彎

事情並非只有一面，有時太過執著思考，反而找不到解決方法。所以建議大家可想想是否還有其他可能，可以來解釋你面臨到的狀況。另外有時當個旁觀者來看待自己的事情，你可能會發現不一樣的面貌，或許可得到新靈感。

如果透過上述這些方式，仍感覺得到焦慮和擔憂等，建議還是至身心科或心理相關診所接受諮詢，透過專業醫療資源予以協助。