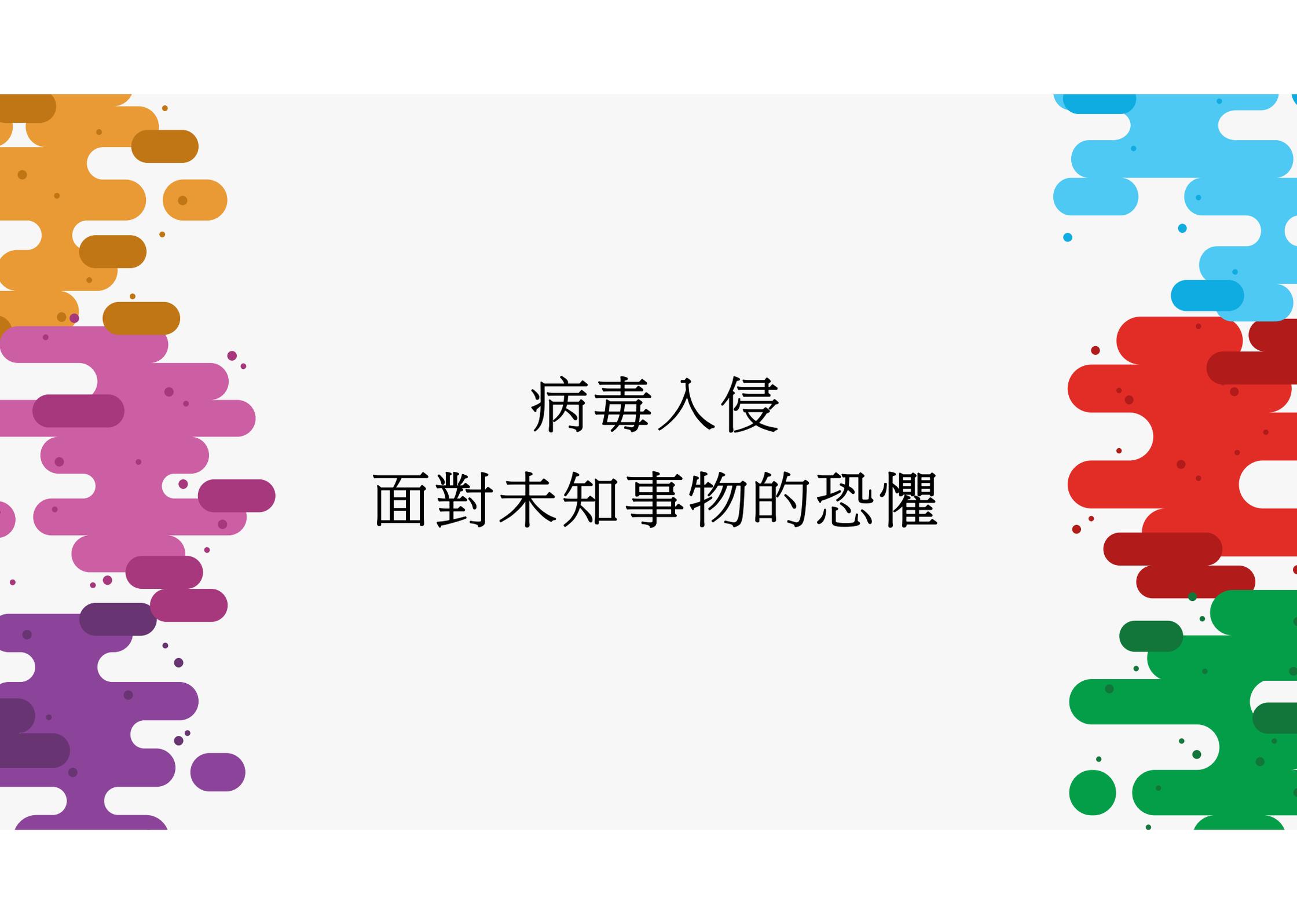




疫情引起之 壓力調適及管理



病毒入侵
面對未知事物的恐懼

當我們面對未知的時候會有兩個情緒

驚喜 vs. 恐懼

未知，人類是對於事物的不確定性。正向的未知，我們可以稱作**驚喜**，但是負向的未知，我們就會稱為**恐懼**。而人類對於未知所來的恐懼，尤其恐慌。



對疫情的恐懼來自...



未知

訊息多且亂，病毒資訊的不理解與誤解



創傷

對過往傷痛及恐怖經驗的湧現，如：SARS



負面情緒張力

公眾人物、媒體的偏激、情緒化發言帶來的情緒張力



死亡

無藥可醫、被隔離、被拋棄的無望感



社會集體的非理性行為

搶購口罩、囤積物資、散播未證實謠言



衝突與撕裂

公眾人物、媒體的偏激、情緒化發言帶來的情緒張力

引自中華民國諮商心理師公會全國聯合會：
防疫心理話（2020）

創傷經驗

多數是因為直接經歷，或親眼目睹駭人的事件所引發。

創傷，不一定要是自身經歷或親眼目睹的，有時光是「得知」親密的家人或朋友遭受創傷事件，都有可能引發創傷後壓力症後群，導致回憶、惡夢、嚴重焦慮，以及無法控制地想起創傷事件。



情緒渲染的影響

情緒渲染可以分為渲染力以及感染力，**渲染力**是用來描述人們表達自身情緒的程度，而**感染力**則是用來描述人們被他人的情緒所渲染的程度與傾向。



群體的非理性行為

集體行為的性質可概括為：由人群的狂熱性所驅使的、無組織、非理性的短暫的社會互動行為。集體行為受群體**情緒感染**，可導致行為越軌，易引起社會動亂。

但是跟著買代表什麼？

自主與自決性：在這個疫情中我可以有能力決定些什麼事情。

社會的同質性：與社會上其他人做出相同舉動，跟大家是一樣的。

擁有能力的感受：認為自己在對的時候買到對的東西。



我們來想想幾個問題

■ 這個疫情中你最擔心什麼？

你的情緒或是想到過往的什麼經驗、事件，讓你有這個擔心？

■ 對於他人你信任嗎？

不知道身邊是否有人出國，或是來訪民眾帶有疾病？

■ 要有什麼東西會讓你安心？

在生活中，現在要準備什麼，或是隨身攜帶什麼會讓你安心？

■ 現在的情緒是否有影響到你的生活？

如果有影響，是影響到什麼層面？





防疫心理話

“好好吃飯 好好休息”

“安心工作 健康生活”

自我調適的安心小撇步

單一接受訊息窗口

接受疫情訊息，避免過多訊息造成認知混亂及無謂擔心

- 限制閱讀或看信息的時間不會讓你感覺更好。也許該決定如何在特定時間查看新聞；
- 有大量的錯誤信息四處傳播，堅持從政府網站等可信賴的信息源獲取信息。



自我調適的安心小撇步

理性思考與比較

武漢肺炎與SARS
到底有什麼不同。

政府有準備與否？

國人的公共衛生重視程度？

醫療技術的提升？

生活所需存備的足夠？

資訊是否清楚？

我自己的健康狀況到底是不是肺炎？



自我調適的安心小撇步

知己知彼

肺炎的已知與預防

- 如何發生？

- 如何傳染？

懷疑可藉由近距離飛沫、直接或間接接觸病人的口鼻分泌物或體液而感染。

- 有何症狀？

- 如何預防？

勤洗手、帶外科口罩、避免接觸野生動物

- 如何消毒？

一般的環境如家具、廚房等，可以用1：100的稀釋漂白水（500 ppm）來消毒，浴室或馬桶表面則應使用1：10的稀釋漂白水（5000 ppm）消毒



自我調適的安心小撇步

如何接受分辨訊息： 辨識停看聽

- 停：收到Line或是其他的未經確認的訊息，停下來不直接轉傳。
- 看：看看別人怎麼討論這個訊息，或是主動確認是不是假新聞。
- 聽：聽聽專家怎麼講，如護理師、醫師或是衛福部



LINE 群組必加
美玉姨

終結 LINE 謠言、假資訊



自我調適的安心小撇步

心裡話大聲說

將可能被感染的擔心找到可以被傾聽與理解的管道。

與人保持聯絡，確保自己重要的人的電話與聯繫方式。

員工協助方案的諮詢服務

張老師 1980

生命線 1995

相關醫療院所等等

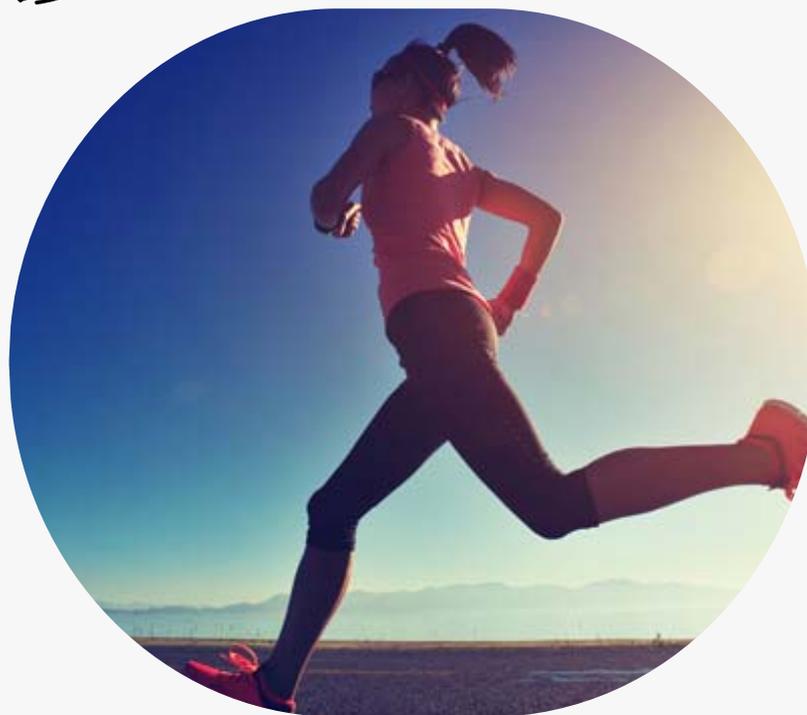


自我調適的安心小撇步

強化身體對抗病毒

增強免疫力、心理減壓、
規律運動、均衡飲食、
正常作息，加強對抗病毒的
基礎。

勤洗手，但不要過度。
在可能的時候接觸自然。



自我調適的安心小撇步

預先規劃

1. 試著思考若異地辦公，我們該如何面對？

防疫與工作的調配？
要怎麼安頓自己？
工作溝通需如何處理？
工作的困難會有什麼？

2. 試著思考若開始隔離，我們該如何面對？

要怎麼安頓自己？
要如何與人維持連結？
開始隔離後會遇到什麼困難？



自我調適的安心小撇步

專注自己

靜心專注自己的健康狀況以及日常生活，降低公眾人物發言的情緒渲染。

中斷垃圾訊息的提醒。
在社群軟體（FB、IG、Line群組）盡可能不要點開疫情相關通知的訊息或帳戶。



自我調適的安心小撇步

打開心門

需要多理解彼此擔心與辛苦，
給足夠的空間去「說」、
「聽」，用對話連結家人與
朋友的關心。





防疫心理話

“認識自己才能克服恐懼”

疫情帶給我們的壓力與影響



生理上

心跳加速、血壓增高、
胃腸不適、呼吸道不適、
排汗不正常、皮膚毛病、
頭痛或其他慢性疼痛、
肌肉緊張、疲勞、
睡眠障礙



心理上

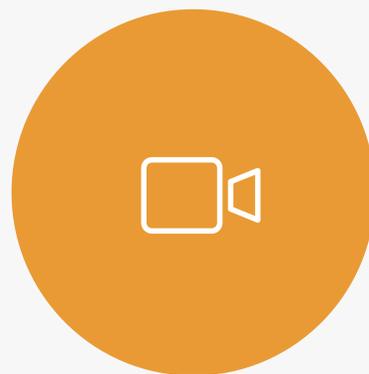
發焦慮、緊張、易怒、
挫折感、易激動、情緒
過敏、反應過度、壓抑
感覺、人際溝通出問題、
退縮、憂鬱、疏離、注
意力不集中、失去創造
力、自殺意念

讓我們用簡單的心理測驗來了解自己的壓力

(衛福部國健署健康九九網)



壓力指數測量表



簡式健康表



其他可用的測驗



工作壓力自我檢測
(董氏基金會)



簡易工作壓力量表
(勞動部)

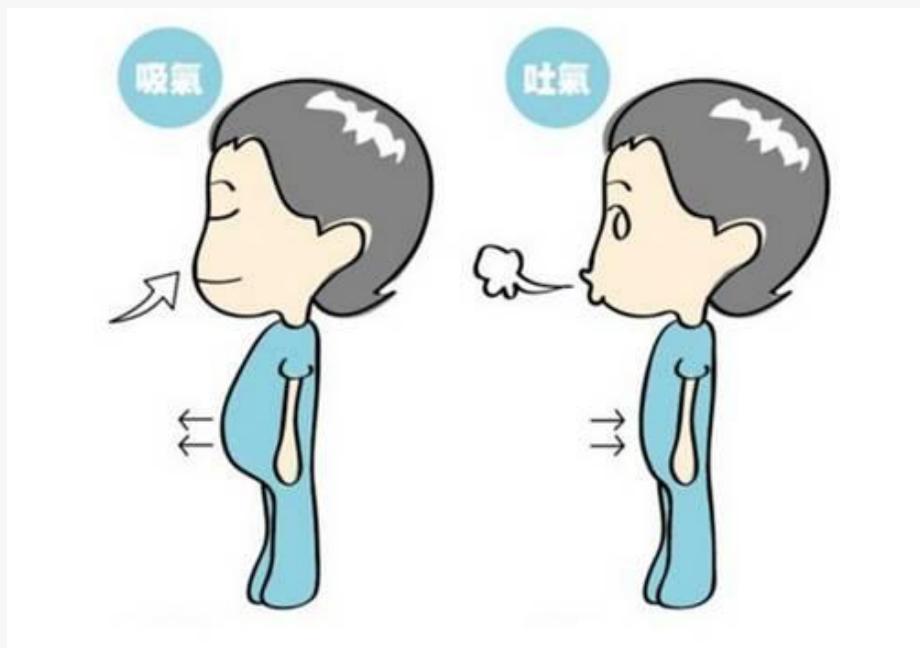




在工作上遇到焦慮緊張情緒
我們可以這樣做

腹式呼吸法

腹式呼吸是一種能吸入最多氧氣的呼吸方法，並能刺激副交感神經系統，有助於放鬆、安定神經、改善專注力及排泄身體的廢棄物，所以腹式呼吸是學習放鬆的第一步驟，也是最重要的一個竅門。



正念減壓：3分鐘身體掃描

找一個自己舒服的位子坐著

雙腳平踩在地面上，把重量交給椅子和地板

能意識到這些念頭
再把注意力拉回現在要關照的事情

把背靠著椅背，
雙手靠在椅子的把手上

把注意力放在自己的呼吸上，腹部的起伏，空氣的溫度

身體掃描



自在地坐/躺著
從腳到頭，依序各身體部位
感受該部位的感覺

The background features a light gray gradient. On the left side, there are vertical columns of abstract, rounded shapes in shades of orange, pink, and purple. On the right side, there are vertical columns of abstract, rounded shapes in shades of blue, red, and green. The shapes are layered and have a soft, organic feel.

Thanks!

Any questions?

資料引用來源與網址

1. 中華民國諮商心理師公會全國聯合會(2020)。防疫心理話。、
2. 英國廣播公司(2020)。肺癌疫情：如何保持自己的心理健康。
<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-51906001?fbclid=IwAR3bdA2IcufLh2fLGDa-MIplINyERVeYSaauPYc2FIlcURI--69NC20iy-u0>
3. 衛福部國民健康署健康九九網。壓力指數測量表。
https://health99.hpa.gov.tw/onlinkhealth/quiz_pressure.aspx
4. 衛福部國民健康署健康九九網。簡式健康表（BSRS-5）。
https://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_Bsrs-5.aspx
5. 華文心理健康網。工作壓力自我檢測。
<http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=919&ML=2>
6. 勞動部工作生活平衡網。簡易工作壓力量表
<https://wlb.mol.gov.tw/page/Content.aspx?id=204>
7. 吳依倫、徐智罡與吳建昌。正念的練習。法官學院。
<http://tpi.judicial.gov.tw/Health/4-3.html>