

新型 情緒病毒 零確診

正當中央流行疫情指揮中心為了防範新冠病毒散佈，下達了保持社交距離的指示拉開人我間的人際距離之時，有一種病毒卻悄悄的靠近我們身邊，那就是「**情緒病毒**」，情緒病毒讓我們感受到焦慮、恐慌和擔心，也帶來了失望、緊張及憤怒，你知道這些情緒病毒是怎麼找上門的？而我們又能如何抵抗它的攻擊呢？

根據ELLE整理出的十大防疫焦慮，來看看你符合了幾項：

1. 開始囤貨
2. 在沒人的戶外也戴著口罩
3. 不敢跟「沒戴口罩」的人互動
4. 身旁有人咳嗽會換位子
5. 身體一有不適就懷疑自己中標
6. 一天沒量體溫會沒安全感
7. 拒絕多人社交活動
8. 洗手洗到脫皮
9. 到處噴酒精消毒
10. 聽到能「防疫」的東西就想買

如果上述10點你中了5點以上，那就要小心了！
你對此次疫情已經產生「過度焦慮」的情緒。

面對持續未消停的疫情挑戰，**不知所措**下大家開始藉由瘋搶的行為來獲得安定身心的力量，「衛生紙之亂」及「口罩之亂」即在此刻出現，**害怕買不到、擔心囤不夠**，如同情緒是會感染的一樣，盲目的恐懼也是會擴散的。

當大家繃緊神經團結對抗病毒之際，為了不成為打破“零例”的那一人，身上或多或少都承受了**焦慮及壓力**，其實適當的焦慮能提高我們的注意力，幫助我們及時因應病毒帶來的威脅，成為一種保護機制；但過度的焦慮不僅容易使我們**情緒失控**，人際衝突機會增加，更易導致身體免疫力下降，對身心健康造成威脅。



言語
貼標籤
網路
攻擊

種族
歧視
肉搜
謾罵
嘲笑

近期全世界都在發生

摘錄自[社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會]



搶購囤積
民生物資



無視隔離規定
趴趴走



仇恨歧視
言論增加



確診、死亡
人數攀增



隔離政策
混亂生活秩序



延伸閱讀
防疫心理話
2.0

面對未知的疫情發展，**恐懼、不安**是人之常情，這些驚恐不安可能來自於對未來的**擔心**、對週遭歧視眼光的**委屈**、對他人不守規定的**憤怒**、對人際間的交流產生**猜疑**及**仇視**、對過多防疫資訊的心理**疲乏**，這些心情是可以被理解的，建議您或許可以嘗試以下方法來降低情緒病毒所帶來的身心影響：



單一官方窗口接收疫情訊息，避免過多訊息造成認知混亂及無謂擔心。



理性比較SARS時期(無準備)及現在狀態的不同(已有準備)



將可能被感染的擔心
找到能被傾聽及理解的管理



增強免疫、心理減壓、規律運動、
均衡飲食、正常作息



試想被隔離時，我們如何
安排生活與安頓自己



靜心專注在自己的健康狀況及日常生活
、降低對公眾人物發言的情緒渲染



需要多理解彼此的擔心及辛苦，
給足空間去敘說及聆聽，
用對話連結家人朋友的關心及愛

摘錄自[社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會]

如果上述的方法仍無法幫助您安定情緒、恢復日常作息，那麼請您立即尋求心理專業人員協助！在校內您可親自前往青永館諮商輔導中心，或來電04-23921932，將有諮商心理師協助評估情緒病毒為您帶來的影響程度；在校外或非上班時間則可撥打1925安心專線，24小時處理您的情緒困擾、減輕您的心理壓力。



© 衛福部 × LINE台灣



勤益諮輔

