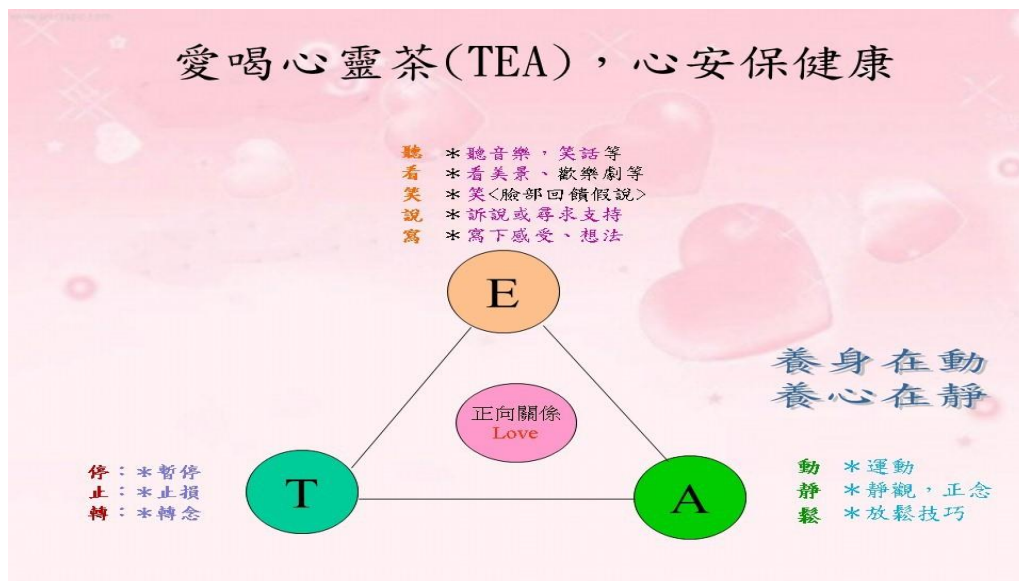


面對疫情，心安保健康

蔣素娥諮商心理師

新型冠狀病毒疫情使全球陷入不確定性的恐慌心情，關於疫情大流行的新聞從不間斷，讓人感到殘酷無情。所有這些都給人們的心理健康帶來了傷害，特別是那些已患有焦慮症和強迫症等心理疾病的人。因此，我們該如何保持自己的心理健康呢？

「焚香、點茶、掛畫、插花。」是古時文人修身養性的藝術涵養，現代人最簡便的方法可以透過日常生活中的喝茶習慣，在防疫階段，仍然可以享受慢活的步調，讓緊繃的心情可以放鬆。喝茶——靜心，從飲茶的歷程中，讓焦躁的心如茶葉般，在茶水的滋潤下漸漸的開展，從清徹的茶湯中感受著茶的清淨、清心。本文特別分享社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會，在網站上貼出卓翠玲委員撰文愛喝心靈茶〈TEA〉的圖卡，給正在焦慮的你，居家要喝杯心靈茶“（TEA）”，提供心安保健康的內容，提醒大家可以做的事。



醫療事務委員會 卓翠玲委員撰文

TEA 茶，分別象徵著**思考:Thought**，**情緒:Emotion** 與**行為>Action**，內容就是當我們心煩意亂時，看看這個心靈飲茶圖，可以從**思考、情緒、行為**等步驟做起維護自己的心理健康。

1. **T 是 Thought**，代表想法的部分，即在想法上要**停、止、轉**。

停：是在大腦胡思亂想時，在心裡停”暫停”，不要再胡思亂想，因為胡思亂想只會讓自己更加焦慮，告訴自己” Stop“並轉移注意力到當下正在做的事情上，別再往下想了，也別一直觀看過多的訊息。

止：意思是止損，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，胡思亂想只會增加自己的壓力，造成更多的損失“，劃下停損點。

轉：意思是轉念，給自己一些正向的思考，不只看到確診人數、死亡人數，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，不過度聚焦在負面訊息，設法做好自我照顧、提升自己的免疫力，這樣對事情才有幫助。另外，將抗疫過程當做一項抗壓能力的訓練，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。

2. **E 是 Emotion**，代表情緒的部分，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。

3. **A 是 Action**，代表行動的部分，可有所做為、積極抗壓，用動、靜、鬆概括。

在辦公室中，也可以貼出此圖，大家互相鼓勵安慰，一起來喝杯心靈茶，心安保健康。

宋朝無門慧開禪師云：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」祝福大家在防疫階段，身心健康。

心理健康 -- 守門人，就是自己

1. 限制新聞數量，留意閱讀內容

- 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『疾管局』網站，可信賴的信息源獲取信息。

2. 守護心靈五步驟：

焦慮和憂慮時，你可以：

覺察-暫停-退一步-放手-探索。「英國焦慮症協會」(Anxiety UK)建議練習所謂的「蘋果技術」(Apple Technique)來應對焦慮和憂慮：

- **覺察**：注意並覺察到「不確定性」的感覺開始在心中發酵。
- **暫停**：不要像平常那樣反應。選擇完全不反應。停機，並呼吸。
- **退一步**：告訴自己這感覺純粹只是因為擔心，要求有「確定性」感覺的需求沒有幫助，也沒有必要。這只是一種「想法或感覺」；不要相信你的所有想法。思想不是陳述或事實。
- **放手**：放掉思想或感覺：一切都會過去的。你不必回應這些想法跟感覺。你可以想象它們如氣泡或在雲中飄走。
- **探索**：探索當前時刻，因為在當下的這一刻，一切都很好。注意呼吸和呼吸帶來的感覺。注意你腳下的地面。環顧四周，注意你所看到的，聽到的，可以觸摸的，聞到的氣味。立刻這樣做。然後，將注意力轉移到其他事情上，轉移到那些需要被注意的事情上，或你焦慮「之前」正在做的事情上，或者做其他事情，全身心地轉移注意力到這些事情上。

記得，守護自己是你的責任，祝福你。