



施以諾心靈維他命

別讓疫情奪走 您的厚道與平安

撰文◎施以諾博士

這次的新型冠狀病毒 (Covid-19) 疫情詭譎多變，許多人的生活被打亂了，也有些學生無法上課，甚至考生的升學方式可能會有變化，工作與生計都受到超乎預期的衝擊。以上種種，讓社會瀰漫著一種焦慮與不確定感。這次的新冠狀病毒厲害之處，是它不只可能奪走人的生理健康，甚至連人的心理與人際關係都可以奪去。許多人尚無身體健康之虞，卻已陷入了嚴重的焦慮，也有些人因著這次的疫情而遭嘲諷、排擠。

關心身旁的人

是以我們除了要小心，別讓疫情奪走了您我的身體健康之外，更要自省，別讓疫情奪走您我原本的厚道與平安。首先，不妨來關心您我身邊，正受疫情限制正常職能的朋友，如果您稍微留心，便可能察覺到，許多受疫情所影響的人，可能正承受不必要的歧視或異樣眼光。

舉例而言，如果您身邊有人正被隔離，雖然暫時見不到他們，但您若願意，仍可傳個訊息關心，甚至錄段影像為他們打氣、解悶。這個時候，正可以反應出，您是否是他們的真朋友。



再者，在個人的心態方面，近日來的疫況與新聞不斷重複播報，雖說是防疫至上，但就筆者一個精神科職能治療專家的角度來看，卻也發現了一個值得省思的現象：在社會上比疫情散播更快的，是不安全感。而這樣的不安全感，則可能造成疫情以外的另一層面，社會心理的負面影響。

轉、轉、看三原則

防疫，除了公衛與清潔方面的準備，一般民眾在心理調整上，又該如何面對？筆者在此提供「轉、轉、看」三個原則供社區一般民眾參考：

- 1. 轉移注意力：**許多文獻證實，過度的焦慮與心理壓力，對維持免疫力無益。如果相關重複的新聞訊息已造成您的焦慮，不妨轉移注意力，以聽音樂、運動、休閒來舒緩不必要的焦慮，好心情對維持免疫力也是正面的。
- 2. 轉發經確認的訊息：**相對於 2003 年的 SARS，現今人的通訊軟體發達很多，但許多訊息不見得是真的。轉發時最好確認。
- 3. 看專家講話的「內容」，而非只看媒體標題：**許多媒體會訪問專家，專家講的內容也都正確，但某些

媒體為了吸睛與點閱率，有時會下聳動的標題，卻與受訪專家的本意不見得相符。不要只看某些媒體的標題，可避免不必要的焦慮。

這次的疫情之所以特別，其中一個很大的因素，是它不只會奪走人的身體健康，有時連人原本的良善和平安也會奪去。嘗試多關心您身邊，因受疫情影響而尷尬、窘迫不已的朋友們，別讓疫情奪去了您平日原本所有的厚道；並在面對媒體與社交軟體不斷重複放送疫情資訊時，掌握住「轉、轉、看」三個原則，降低不必要之不安全感的散播，維持身心健康。

別讓疫情奪走了您的厚道與平安！施以諾的心靈維他命，天天都給力！（作者施以諾為輔大醫學院職能治療學系系主任）🍎



施以諾



 YouTube



 分享  訂閱  打開小鈴鐺

頻道播出時間：

週一至週四、週日 21:00 (首播)

週一至週五 9:00、13:00 (重播)