



【武漢肺炎】

安頓自我與情緒的防疫心理學

帶你透過三大指標，辨識你是否有過度憂慮的徵兆，並厚實你的「思考力、調節力、紓壓力、支持力」四大心理能力，建築安全的內在心靈世界，使你能自我撫慰與陪伴，安心度過武漢肺炎時期。



ONE 傳染病引發 焦慮反應？



焦慮，

一種情緒統稱：擔心、緊張、恐懼等。

生理反應：心跳加快、呼吸急促、手心出汗、眩暈、腸胃不適等軀體反應



過度的焦慮恐慌，

會帶來情緒上的痛苦、認知和經驗上的扭曲、軀體上的不舒服



1. 情緒上的痛苦



2. 認知和經驗上的扭曲



3. 軀體上的不舒服



情緒上的痛苦：

- 幸福感降低。
- 過度在意他人的眼光



認知和經驗上的扭曲：

- 注意力變差、學習能力下降。
- 選擇性認知，只注意擔心的事，忽略其他事物。



軀體上的不舒服：

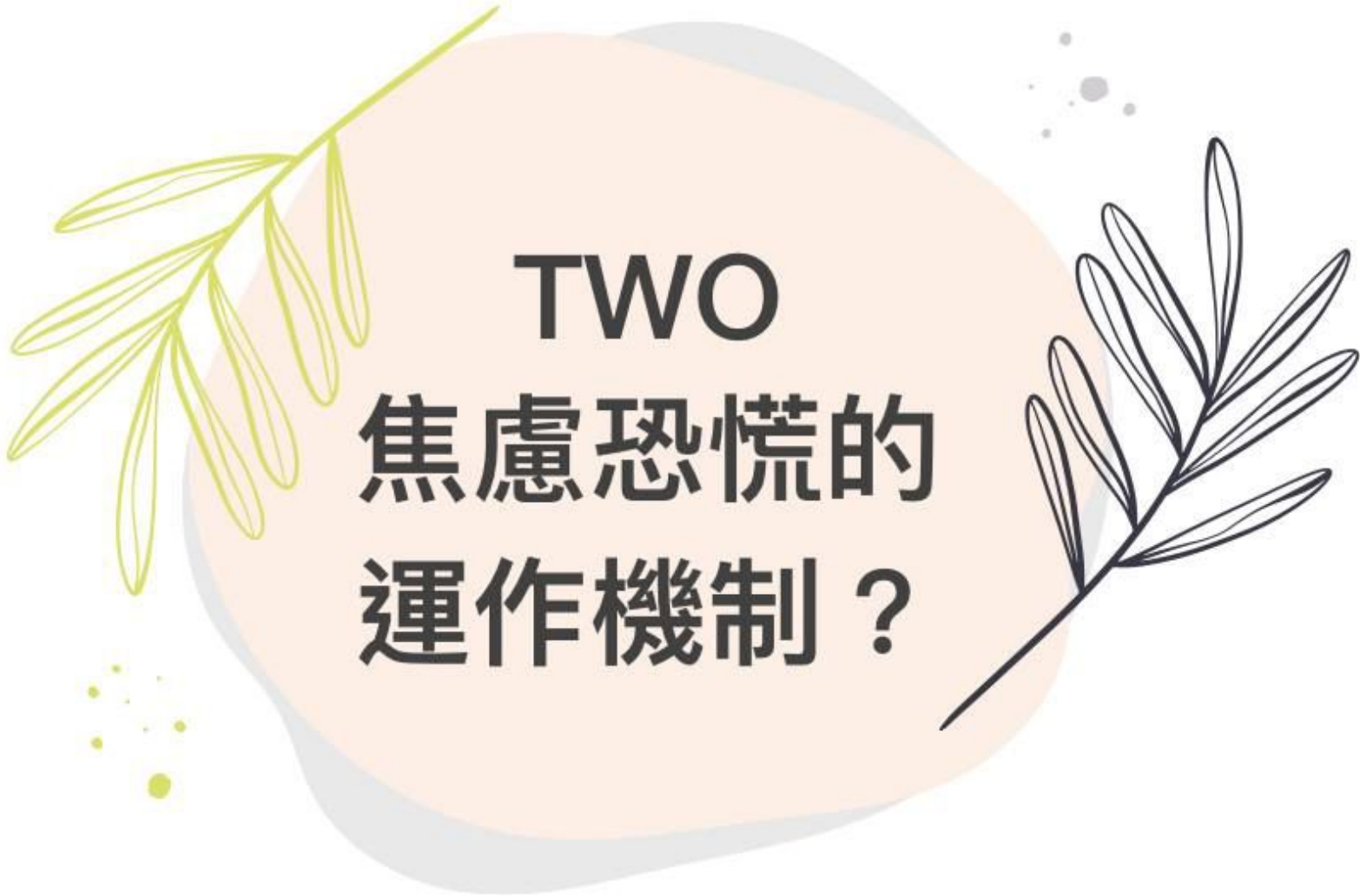
- 經常覺得累、肌肉緊張、脖子酸疼、睡眠品質下降等。
- 導致更嚴重的焦慮症和憂鬱症。
- 分泌過量的糖皮質激素（學名叫「腎上腺皮質素」）



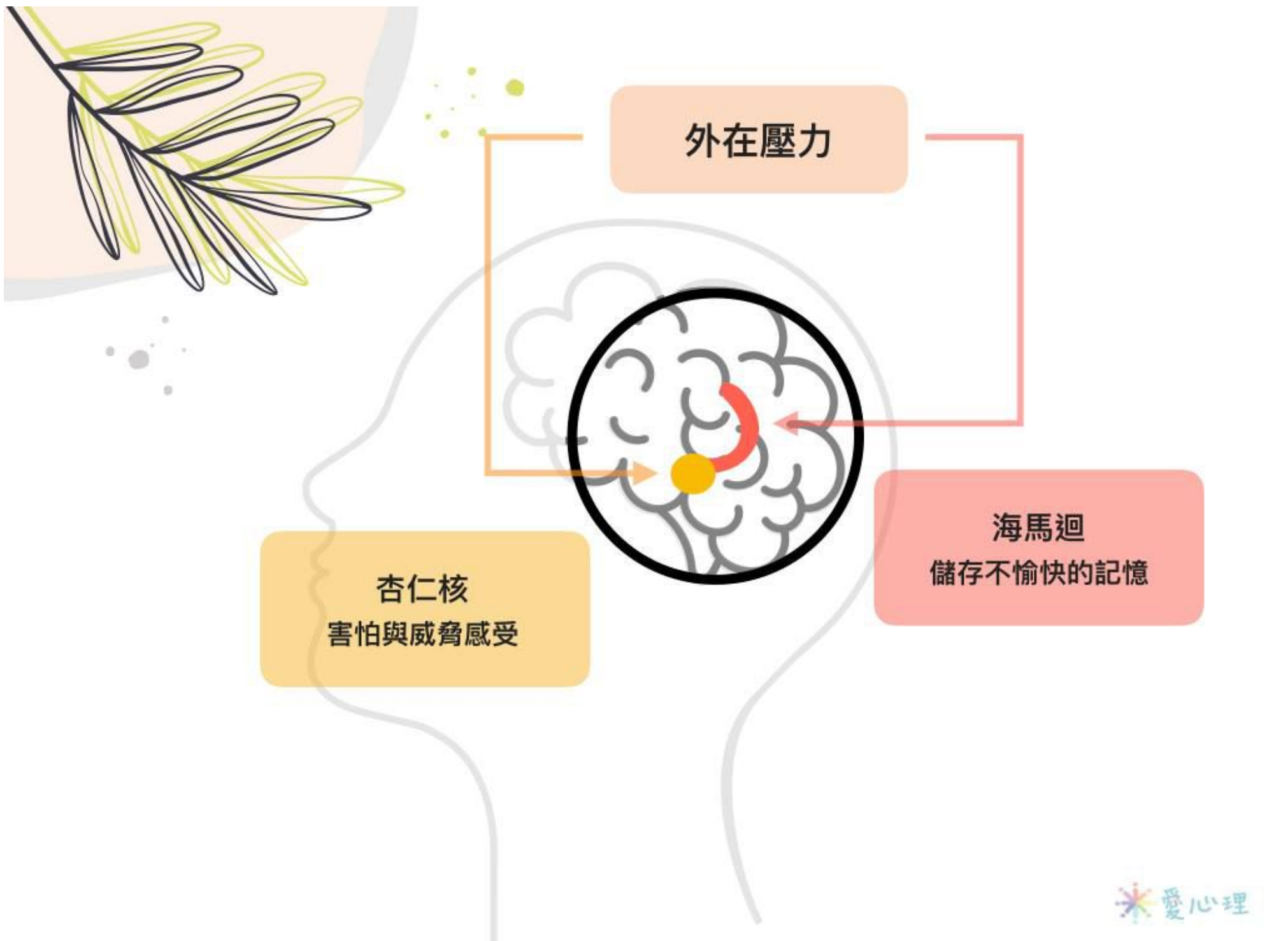
焦慮是會「傳染」的！

當事人的情緒狀態會感染給周遭的人，尤其是小孩，小孩對大人的情緒狀態極度敏感，當感受到大人的焦慮情緒時，孩子極易產生不良身心反應。





TWO 焦慮恐慌的 運作機制？



The diagram illustrates the relationship between external pressure and internal brain structures. At the top, a stylized branch with green leaves is shown. Below it, a large, light gray outline of a human head is centered. Inside the head, a circular cross-section of the brain is depicted with a thick black border. Within this brain section, a yellow dot represents the amygdala and a red curved line represents the hippocampus. Three colored boxes are connected to these structures by lines: an orange box at the top labeled '外在壓力' (External Pressure) has an orange line leading to the amygdala; a pink box at the bottom right labeled '海馬迴' (Hippocampus) and '儲存不愉快的記憶' (Stores unpleasant memories) has a pink line leading to the hippocampus; and an orange box at the bottom left labeled '杏仁核' (Amygdala) and '害怕與威脅感受' (Fear and threat perception) has an orange line leading to the amygdala. The background is white with some faint green dots near the top left.

外在壓力

杏仁核
害怕與威脅感受

海馬迴
儲存不愉快的記憶



THREE

我是否過度憂慮？

辨識三大指標



THREE

我是否過度憂慮？

辨識三大指標



(1) 我的焦慮是否與 現實刺激相對應？

關鍵：

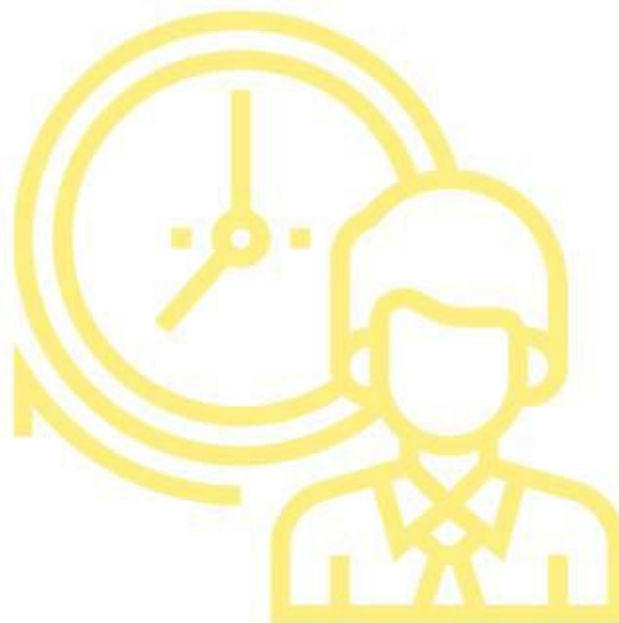
你焦慮的強度和引起焦慮的事情的本質是否匹配。





(2) 焦慮持續的時間 是否太長了？

其實不只是傳染病出現期間，你心中的焦慮從
往至今一直都存在，又或是持續兩週以上，甚
至更長的時間，則建議您向心理專業人員求助，
可往懼病焦慮症方向做評估。





(3) 焦慮干擾你的生活到什麼樣的程度？

評估：

- ◆ 把疾病想像得很恐怖
- ◆ 堅信自己將來可能會生病
- ◆ 因過度擔心而反覆進醫院檢查確認。





(4) 總結



- ◆ 焦慮情緒：維持很長一段強烈的、過度的、持續的擔心與害怕，影響到日常的生活。
- ◆ 過度焦慮：旁人看來，其情緒反應和實際的緊張與危險程度脫節，旁人可能會覺得「有這麼嚴重嗎？」，但對過度焦慮的當事人而言，這些感受是真實且難以控制的，而且真的有這麼嚴重。



(5) 提醒您，若出現非必要的生活作息改變，要特別留意是否陷入情緒漩渦的危險中，下述行為的表現可能是一種警訊：

- 看太多有關武漢肺炎的電視報導
- 想太多有關武漢肺炎的事
- 躲著別人或不想出門
- 注意力不集中，腦筋一片空白
- 缺乏耐性、易怒
- 坐立不安，感覺緊張或心情不定
- 睡眠困擾，包括難以入睡、睡著後無法保持良好睡眠、覺得睡不飽
- 哭泣
- 容易疲勞
- 肌肉緊繃
- 喝酒過量或服藥過量



(6) 正常焦慮與病理焦慮在同一個維度上。

焦慮障礙的診斷標準





FOUR

可以如何自我協助？
長出四大心理能力



(1) 思考力－ 注意並辨識你的思想

分辨哪些憂慮的想法是真實的，哪些是自己腦補的，並告訴自己「我的焦慮是不合理的」，學會理性思考和看待問題。





(2) 調節力－ 安撫並療癒你的不安

焦慮不安是可以被你調節的！

透過靜觀冥想、正念練習，而自我理解、自我安撫，最終自我調節與療癒。





(3) 紓壓力－ 放鬆並修復你的身心

給自己一點時間，注意自己的呼吸，試著五秒鐘呼出、五秒鐘吸入，保持這個平穩的速度，反覆呼氣、吸氣幾分鐘。

可以藉由正念覺察、瑜伽調息法、身體掃描、漸進式肌肉放鬆，舒展你的身心。



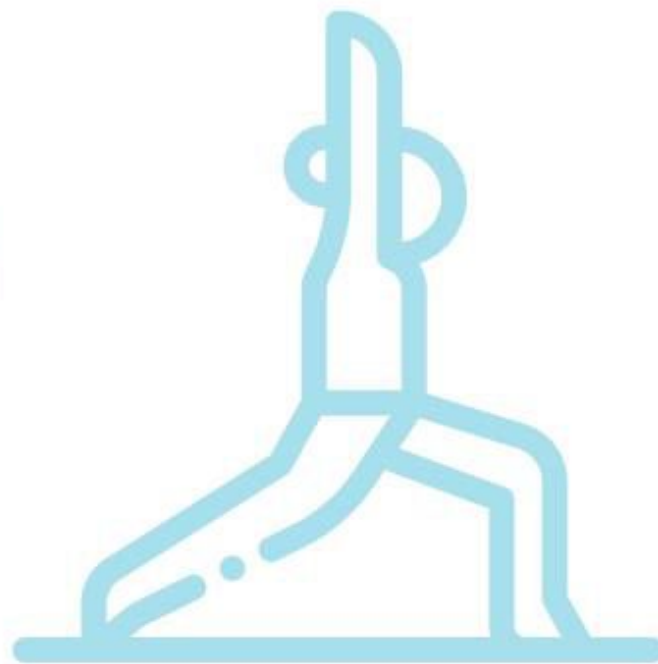


(4) 支持力－ 打造並厚實你的後盾

支持力區分以下兩種：

外在支持：可以找信賴的人相互支持、適度求助。

內在支持：則可以由前三種方式做起，厚實你的「思考力、調節力、紓壓力」，建築安全的內在心靈世界，使你能自我撫慰與陪伴，安心度過武漢肺炎時期。





避免疫情擴散 /焦慮蔓延， 人人有責

書籍/線上課程/參考文章



免疫力與自癒力，是人體最珍貴的
資源，別讓焦慮撤除你的寶藏

