EAP
新竹市生命線協會
員工協助服務中心
Employee Assistance Program Service Center

從「武漢肺炎」談身心安頓

別讓疫情影響心情

EAPC All Copy Rights Reserved

2019新型冠狀病毒（俗稱武漢肺炎）疫情延燒，不但危及生理健康，漸而引發群眾的不安和恐慌，亦是心理健康的一大威脅。尤其在疫情尚未穩定控制和減緩的情況下，新聞媒體大肆報導外，社群網絡也迅速傳播，我們大多帶著不安、焦慮或恐懼等情緒大量接收相關訊息。這種負面情緒便容易如滾雪球般越滾越大、越來越難以忽視。有許多人即使健康無虞，精神卻容易一觸及潰。這對防疫而言，無非是雪上加霜的另一個挑戰，也使得我們不得不為自己的心理建立起另一道防線。

EAPC All Copy Rights Reserved

心理防線建立1

提高警覺、激發自保動機

「為什麼我會如此不安？」

「疫情什麼時候可以緩減？」

「我們到底安不安全？」

相信類似的聲音或多或少都曾在你我耳邊左右繚繞，然而這樣的擔心其實是再正常不過的反應。在面對未知事物時，人類的本能便是焦慮，如此才能激起我們的危機意識，進而起動防禦機制。反之，如果我們不把外界的威脅當作一回事，可能因而錯失防衛的時機。因此，凡事過猶不及，危機感足夠即可，過多的不安反而容易影響我們的理性判斷，甚至對自己的心理狀態帶來反撲。

EAPC All Copy Rights Reserved

心理防線建立 2

理性應戰、避免自亂陣腳

社會心理學中，有一個名詞叫做認知偏誤（cognitive bias），簡單來說就是過於偏重主觀感受而缺乏客觀資訊，導致我們做出不合邏輯、不正確也不理性的結論。

最典型的例子便是：「空難比車禍可怕」。因媒體的報導與人們的放大討論，我們主觀上很容易認為搭飛機比搭車來得危險，但就客觀的數據顯示，人們死於空難的機率為1,400萬分之1，遠小於車禍死亡的10萬分之5~10。

接續次頁

EAPC All Copy Rights Reserved

心理防線建立 2

理性應戰、避免自亂陣腳

同理套用到疫情來看，我國本季的流感重症人數已創下5年同期新高，逼近千人，且死亡人數累計75例（2020年2月11日之報導），反觀武漢肺炎似乎相對受控，但因媒體的高度關注與連帶而來的生活劇變（出入境、旅遊、經濟、民生以及口罩之亂等等），使得我們對武漢肺炎的主觀感受不斷攀升，相對容易引發不合邏輯且不成比例的恐慌。

面對非常時期，我們得適時以理性態度調整自身的想法與行為，並慎選訊息來源。尤其面對數量龐大且標題聳動的訊息時，便該篩選出當中理性與非理性的內容，避免照單全收，引發過多不必要的負面反應。

EAPC All Copy Rights Reserved

心理防線建立 3

自我檢視、建立健康防護

當我們建立好適切的危機意識，並掌握理性客觀的原則後，便應逐步建立自我防護的觀念，將疫情對自身的傷害降至最低。

首先，我們應反思自己受外界訊息影響的程度為何。面對媒體的放送，有些人總是老神在在，但也有人相對神經敏感，接收到這類訊息時容易忐忑不安、惶惶不定；如此差異僅在於性格或個人經驗不同，無關好壞。若我們覺察自己易受波動，不妨適時地減少或關閉訊息的接收，在取得有效訊息後（如正確的衛教知識及政令宣導等），可試著避免再接觸過於情緒性的疫情報導。與其看得坐立不安，不如讓自己盡量心平靜氣，畢竟關掉電視、手機要比關掉自己的情緒來得簡單許多了。

接續次頁

EAPC All Copy Rights Reserved

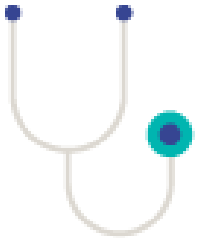
心理防線建立 3

自我檢視、建立健康防護

再者，汲取正確衛教內容並「適切」執行。根據防疫宣導，勤洗手、戴口罩等習慣無非是降低感染風險之道。正如避免認知偏誤一樣，自我保護的過程中我們也得檢視自身行為是否有不理性之處。例如有些人無時無刻無處都戴著口罩，否則心裡便感不安；又或者洗手過度甚至引發不必要的焦慮。若覺察自己有這樣的狀況，可試著尋求專業協助（如醫師或心理師），以避免焦慮和恐慌影響到心理的健康。

勤洗手

戴口罩



尋求專業協助

EAPC All Copy Rights Reserved

除了被動防禦外，我們也可主動出擊，建立屬於自己的支持系統。例如可找信賴的對象交換正確的防疫相關情報，也可和家人、朋友或員工協助服務中心（EAPC）專業諮詢顧問談談自己對疫情的想法與感受。畢竟面對如此重大的國際公共衛生緊急事件，我們的生活或情緒很難完全不受影響，對此我們應當正視面對，以求在這波動盪中尋求自身的穩定。

EAPC All Copy Rights Reserved

員工協助服務方案

新竹市生命線協會
員工協助服務中心
Employee Assistance Program Service Center

【免費諮詢服務】

- 服務對象：原住民族委員會
- 服務方式：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
  第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人2次/年)
- 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
- 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧! 幫幫您!)
- Email信箱：eapc@eapcenter.org
- Skype諮詢：eapcenter

EAPC官方Line@