

■ 面對疫情焦慮，父母先穩住自己！

文章擷取自 2022-04-20 親子天下網站及陳志恆諮商心理師臉書

在疫情緊繃的時刻，孩子接觸與使用 3C 網路的時間也大幅增加。根據研究，父母的壓力越大，孩子使用 3C 的時間越長；因為，當父母為疫情感到焦慮時，往往無餘力去關注與陪伴孩子，選擇用 3C 來陪伴孩子度過無聊且無法外出的時刻。

■ 難以掌握全局，導致焦慮感上升

焦慮是一種在危機或威脅當前時，經常會出現的感受。通常，令我們感到焦慮的對象，都有著「不確定性高」這樣的特性。因為不確定，因此難以掌握全局；當生活失去掌控感，隨時就要失序時，焦慮感就會快速上升。

在邁向與病毒共存的漫長路上，這樣的焦慮感受會特別明顯。因為，你不知道，什麼時候病毒會找上門？孩子或自己是否突然確診了？染疫後是輕症還是重症？以及，隔離檢疫對生活會造成什麼樣的衝擊？

不管怎樣，大人都得先把自己波動的情緒給安頓好，才能有足夠的智慧和冷靜的頭腦，去面對接下來的挑戰。當焦慮不安時，如何自我安頓呢？陳志恆諮商心理師提供你五個安頓焦慮情緒的途徑，大人先穩住了，才有能力陪伴孩子度過危機時刻

1. 自我覺察：時常觀察與記錄自己的情緒狀態，如果在疫情中常感焦慮，這是正常的。試著承認自己的焦慮，允許自己可以感到不安，光是如此，都會讓自己感到平靜一些。

2. 少聽少看：減少接收疫情消息的時間和頻率，必要時，關掉電視或網路，避免自己不斷暴露在令人恐懼不安的情境中，減低自己對疫情變化的敏感度。

3. 掌握能做：想一想，在這不確定中，目前能做的是什麼？與家人討論好各種應變計畫，繼續保持防疫習慣，把能做的事情給做好。除此之外，就繼續過生活吧！

4. 向內探源：當你快被焦慮惶恐淹沒時，不妨坐下來，問問自己，這些擔憂的背後是什麼？你會發現，這裡頭有著滿滿的愛。因為愛孩子，所以不願孩子受到病毒威脅，因此，那些擔憂其實都是自我保護機制。試著做幾個深呼吸，吸氣時，想像新鮮的氧氣在自己的身體裡擴散，同時，內心的愛也擴散到全身。

5. 向外連結：焦慮不安時，請別孤軍奮戰。疫情阻絕的人際互動，拉大了人與人之間的社交距離，但人際連結仍是生活中的重要部分。打通電話找你的家人、好友聊聊，傾訴一下你的擔心與惶恐，互相表達支持與關懷。

當然，如果覺得自己的身心狀態實在糟透了，而且維持一段時間仍無法緩解，請務必向專業人員尋求幫助，包括身心科醫師或心理師等。

新冠病毒打亂了我們的一切，但我們仍能在這團混亂中，找到如常生活下去的秩序。適當的焦慮是正常的，接納自己的不安，把情緒安頓下來，才有能力陪伴孩子面對更多的不確定。

~安業國小與您一起加油 攜手度過這場疫情~