

防疫對策／疫情嚴重讓人焦慮害怕！（網路轉載整理）

台灣近日本土疫情升溫，不少人可能產生了「疫情焦慮」。許多國外研究提到疫情帶來的壓力對身心健康的負面影響。如：產生焦慮、驚慌等情緒，影響睡眠、食慾及身體不適，降低疫情中的生活品質及免疫力，以下提供5招幫助自己度過難關：

- 1. 少看新聞、忘記確診數字吧：**專家黃雅玲表示，焦慮的原因，是因為害怕失控、無法忍受不確定。面對動盪會焦慮是非常正常的，而且適度的焦慮也能幫助我們提高警覺。所以當真的面對自己沒辦法控制的事情時，最好就是「不要再看了」。
- 2. 戴口罩、勤洗手、少出門，做好自己能掌握的事：**除了放棄自己不能掌握的事情，也可以做好自己掌握的事情來感到「正向」，專注於此，就能讓自身在疫情當中找到控制感。黃雅玲說，比如落實戴口罩、勤洗手、避免外出等防疫措施，就是一個維持
- 3. 找事情來做：**諮商全聯會也呼籲，試著將自己的關注焦點從對外界與他人的猜測，回到自己的身心關照上。做些平常因忙碌而沒有做的事、做自己的興趣嗜好、維持居家運動的習慣，讓自己即使待在家中也能夠同步維持身心健康。
- 4. 理性規劃來購物，緩解焦慮情緒：**專家陳劭旻表示，防疫政策的出入限制首當其衝就是民生需求，列出家中有的資源、盤點需要並列舉購買清單、使用外送及網購等服務，或是安排人潮較少的時候出外購物。
- 5. 感覺自己的情緒，有不對就要分享：**而如果不管怎麼冷靜、理性規劃，都還是覺得壓力很大、很負面、很焦慮，可以跟信任的人分享自己的情緒，千萬不要覺得這種情緒很丟臉。

適時尋找談心的對象，可以與親人及好友保持適度的關懷及聯繫，互相打氣及加油。