



新竹市政府110年委外諮詢服務機構
「宇聯管理顧問有限公司」

外在防疫 自我照顧健康操

撰文：陳瑩書 心理師

新型冠狀病毒比較可怕還是 網路病毒比較可怕？

我們是如何感受焦慮的社會氛圍？我們所知道關於新型冠狀病毒的事實，包含「目前沒有特效藥或預防針，都還在研發階段，病毒已發展從人體無症狀的方式存在，於是預估會有社區型感染」。

關於新型冠狀病毒的事實除了「自體免疫力」沒有再更多的訊息，但更多的是每天出現無數討論的相關訊息，包含確診增加、死亡人數、影響國籍範圍、連帶影響的產業、甚至黑色幽默的時事諷刺也來插一腳。然而，這些週邊訊息渲染，有討論的價值卻無助於個人健康與生活的幫助，於是容易造成莫名的不安和焦慮。

當外在環境變動條件接二連三出現，超過我們原本預期、熟悉的方式時，也代表我們失去了掌控感，於是容易被焦慮的感覺籠罩。此時，並不代表我們失去能力了，而是慌了手腳，不確定該如何調整，這時候，不妨先停止瀏覽或給予外在任何回應，而是先回頭整理自己，再重新判斷該如何因應環境變化，你可以簡單自我測試一下，自然回想最近生活七天之間，是否有以下感受：



- ✓ 手心冒汗
- ✓ 呼吸急促
- ✓ 心跳變快
- ✓ 腸胃不適
- ✓ 坐立難安
- ✓ 容易疲累
- ✓ 反覆想到或夢到危險事件
- ✓ 魂不守舍
- ✓ 放空
- ✓ 無感麻木
- ✓ 睡不好
- ✓ 做惡夢
- ✓ 心情低落、沒耐心



以上一個選項一分

1分或以下，代表你的壓力調適的很好，請繼續保持愉快心情！

2-5分，代表心中的確有感到壓力，記得給自己一些時間空間調整。

6分以上，代表壓力已經把你壓得喘不過氣來，尋找專業人士幫助渡過難關吧！

抱持心情順暢、好睡、 好體力的健身操

運動增強免疫力，更能帶來好心情～而心情好、免疫力也容易提升。因此不妨為自己安排一週三次、每次30分鐘的中等強度運動，像是能促進新陳代謝的全身性有氧運動，慢跑、瑜伽，都非常適合。特別提醒，運動要適度、若是高強度運動反而有可能會破壞免疫力喔～

瑜伽伸展：因應久坐、駝背、呼吸短少的現代生活作息，每天你可以

前彎：選擇一個平穩安全的地方，站著、坐著、躺著都可以，每次吐氣時將肚臍往大腿的方向伸展，放鬆緊繃的後側肌群。

開胸：坐在椅子的前1/3，雙手往後扶穩座椅，吸氣時將胸口往前，吐氣時順勢緊收下腹，增加呼吸與避免駝背姿勢。

面對壓力與焦慮的有效因應方法



當我們透過冷靜下來呼吸，大腦反應會讓一直重複運轉、充滿雜念與擔心的地方降低運作，於是簡單而純粹的觀察自己呼吸，已經被科學證實是最經濟實惠而有效的降低焦慮與壓力的方法。

你可以這樣練習呼吸： 停、回、心、動

停

停止讓你感到焦慮的來源。
定時關心新聞、廣播、手機資訊，
其餘時間讓自己停止資訊分心你的
生活步調。



回

閉上眼睛，回到自己呼吸上。
給自己一個安全的空間，以及一
小段時間，約5-10分鐘，觀察呼
吸，不分析、不判斷、不評價。

你可以這樣練習呼吸： 停、回、心、動

心

觀察自己的想法、情緒、行為，用符合自己價值觀的詮釋給予正向的意涵。觀察自己害怕背傳染新型冠狀病毒，害怕的背後隱藏死亡的想法，面對死亡還有許多未完成的計劃。死亡讓我們想要活得更像我們想要的樣子，才是符合我們價值觀的正向意涵。

動

符合自己價值觀的詮釋中，判斷適合的行動。

面對未完成的計劃，選擇我們想要的去做，出現更健康更積極的行為。

居家隔離，煥然一新

隨著國際疫情升溫，不少歐美國家陸續針對不同年齡與族群人士祭出相關隔離政策，適當且有配套措施的居家隔離不用過於緊張，換個角度來看，利用暫時性的居家隔離，增加個體強健，反而是增加自我價值的好時機！



善用時間補足劣勢

許多人會覺得在家害怕閒得發慌，殊不知時間是看似最廉價的成本，卻可以累加價值最高的潛在資源。兩週的時間以每天8小時計算，14天就有至少112小時以上的時間，可以增加專業知識，例如閱讀、訂閱線上課程、整理自我職涯軌跡。

透過時間成本累積出來的是真功夫，例如音樂家的無名指比一般人靈活，有拿重量訓練的手掌出現的厚繭、與務農手掌的厚繭會在不同部位。持續累積兩週的居家隔離時間，雖然說長不長說短不短，透過時間累積的成果多是無法取代的力量。

回到防疫本身，居家隔離的用意，就是監控免疫力面對病毒的身體適應力。與其焦慮在病徵反應，容易讓生理想著想著就，好像真的有那麼一點感覺的濾病情形，不如正向的讓居家生活，設定在健康習慣範圍內，趁機時間管理、健康管理、自我管理全面重整，增加自體免疫力。從心照顧自己、調整步伐，就是化危機為轉機！預期讓自己在居家隔離後，可以華麗迎向世界，就是最好的準備！



圖解隔離比較



武漢肺炎隔離比較表

長揚製圖



居家隔離



待在哪：留在**家中**或指定地點，**不可出門**



誰追蹤：地方**衛生主管機關**每日追蹤兩次



有症狀：衛生主管機關介入**安排就醫**



居家檢疫



待在哪：留在**家中**或指定地點，**不可出門**



誰追蹤：**里長**或**里幹事**每日電話詢問紀錄



有症狀：送指定醫療機構**採檢送驗**



自主健康管理



待在哪：**避免出門**，出門全程戴外科口罩



誰追蹤：**自己**每日早晚各量體溫一次



有症狀：立即撥打 **1922** 依指示就醫

隔離檢疫做得好，防堵疫情沒煩惱

員工線上關懷服務

配合武肺防疫需求，我們
現在也有提供**LINE或SKYPE**、
員工線上關懷服務。

電話諮詢

上午9點~晚上9點

02-29863099

晚上9點~上午9點

02-23827335

電子諮詢

world.wide.union1@gmail.com

全方位諮詢項目

心理 工作 管理



宇聯管理顧問有限公司