

## 別讓疫情變成你的生活

撰文／龔蕾

農曆春節原本是華人傳遞祝福的日子，中國武漢新型冠狀病毒（2019-nCoV）卻打亂了我們的生活。大部分人都曾經或正經歷以下焦慮、慌亂的時刻：

最新疫情資訊從新聞或網絡社群上極速湧來，我們內在的恐慌、擔憂也瞬間升起，「今天出門會不會被病毒感染了？」、「疫情何時可以結束？」。

聽說現在口罩短缺了，儘管家中已儲備數量充足的口罩，仍舊控制不住的焦慮，「會不會明天就買不到了？」、「如果買不到口罩，那可怎麼辦？」。

聽到對面鄰居咳嗽一聲，無法專心當下工作，轉而湧起許多害怕，「難道對方是病毒感染者，那我會不會已經感染了病毒？」、「要不要去看醫生？」、「如果去醫院，反而由沒有感染變成感染者，那該如何是好？」。

### 「慌亂」是正常的壓力反應

爆發至今，中國武漢新型冠狀病毒疫情已然成為一個重大的生活壓力事件。人們身處在如此重大的壓力事件中會感到慌亂，是一種正常身心反應。作為一種外在壓力事件，疫情讓人們在情緒、生理上產生反應，也會激發人們產生因應策略。

因為疫情，學校延後開學、留學簽證被拒，學業無法如期進行；因為疫情，航班取消，計畫好的旅行無法如期進行；因為疫情，因病被隔離而無法與親人團聚。當人們試圖將被打亂的生活拉回到原本軌道上，希望一切都能夠像原本所希望的那樣發展時，就會採用抗爭、奮力掙扎等因應策略。弔詭的是，我們愈是奮力掙扎，內在愈緊張、焦慮，也愈來愈看見：生活已然無法按照我們所希望的那樣進行。

由此可見，奮力掙扎並不是有效的因應策略，我們需要採用更有效的因應策略。以下將介紹三種無需消耗大量精力、卻能從疫情中釋放自我的有效策略。



## 有效的因應策略

### 策略一：轉移注意力

當你迫使自己去直面疫情所產生的問題前，請先試著轉移注意力。轉移注意力並不等於逃避現實，而是為了更好的解決問題。唯有先轉移注意力，你才擁有時間去撫慰焦慮、慌亂的情緒，累積能量去解決問題，看清問題的本質以找到更有效的方法。

1. 關掉電視、放下手機，允許自己與疫情時況保持一些距離，給自己一點時間回到自己，平靜下來。
2. 試著做些簡單、令人愉快的事情，讓自己收穫一些愉悅的感覺，撫慰自己。
3. 跟隨平靜的心來思考「下一步」，允許自己將時間拉長，從當下立即可做的、可達成的「一小步」開始，一點點地去解決問題。
4. 當焦慮、慌亂升起時，記得放鬆身體，避免讓身體隨時都處在與壓力作戰的狀態中。

### 策略二：保持當下覺察

面對被打亂的生活，每個人都會經驗到焦慮、擔憂等情緒。如何讓這些情緒不再增加更多的心理壓力，可以嘗試四個技術（楊淑智，2012）。

1. 保持對當下、有目的的覺察，專心去觀察「當下發生了什麼」。當注意力得以集中在一件事情上，負向情緒就不會像洪水般傾瀉而來，壓倒我們。
2. 將注意力聚焦在自己的身體、想法和情緒上，聆聽、觀看「我發生了什麼」。當注意力得以聚焦在身體、想法和情緒上，我們便能夠了解內在發生了什麼事情。
3. 將注意力集中在變化的念頭上，只是單純地觀看這些念頭。念頭隨時在變化，當我們有意識地、單純地觀看它們時，我們便能夠從變動中找到安定的力量。
4. 從情緒和身體知覺中，區辨出你的想法。讓「焦慮」只是「焦慮」，而不再是「討人厭的焦慮」；讓「咳嗽」只是「咳嗽」，而不再是「令人恐懼的咳嗽」。提醒自己後退一步，只是觀看那些情緒和身體知覺，不加任何的想法判斷。唯有如此，我們才能夠從情緒、身體知覺中釋放自己。



### 策略三：如實接納、靜觀其變

生活已然無法按照我們所希望的發展，無常已然是常態。因而，我們需要學習一種不同於以往奮力掙扎的方式。

1. 如實接納：放下想要掌控疫情的衝動，不受焦慮等情緒影響，只是如實的看見外在、內在所發生的事情。保留讓我們自我療癒的能量，覺察內在智慧，跟隨自我療癒的聲音前行。
2. 耐心等待：猶如自然萬物，疫情也有其發展規律，在盡人事之餘，我們要做的是尊重其自然規律，耐心等待。
3. 虔誠相信：面對重大的疫情，相信宇宙有更大更有力量的存在，能夠帶領我們走向安全、平靜、健康。

### 疫情，不等於你的生活

身處在疫情爆發期間，我們必然需要消耗許多精力來應對，也必然會經驗一些情緒上、生理上的不舒服反應。然而，疫情並不等於我們的生活。猶如站在山澗觀看溪水，只是單純的觀看與聆聽，水的流動、飄落在水面的樹葉。唯有如此，我們方能將那些因壓力而產生的情緒反應、生理反應看得更清楚，從疫情中釋放自己。

### 參考文獻

楊淑智（譯）（2012）。辯證行為治療技巧手冊:學習了了分明、人際效能、情緒調節和痛苦耐受的辯證行為治療實用練習（原作者：M. McKay, J.C. Wood, & J. Brantley）。台北，張老師文化。

