



---

# 防疫心理話

## COVID-19

中華民國諮商心理師公會全國聯合會  
Taiwan Counseling Psychologist Union

---



# 恐懼來自...



## 未知

---

訊息多且亂，疫情資訊的誤解及過度想像



## 死亡

---

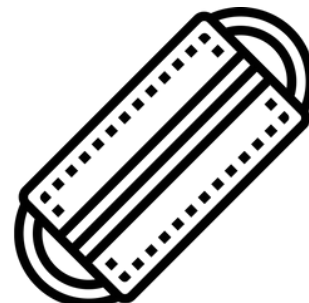
被感染、無藥可醫、隔離被拋棄、無掌控感



## 創傷

---

SARS事件的陰影及恐怖回憶湧現



## 社會集體的非理性行為

---

搶購口罩、囤積物資、散播未證實訊息



## 負面情緒張力

---

非理性、偏激、威脅性的公開言論所帶來的負面情緒張力



## 衝突與撕裂

---

相互猜忌與不信任，累積成社會的衝突與撕裂

# 建議調節方式



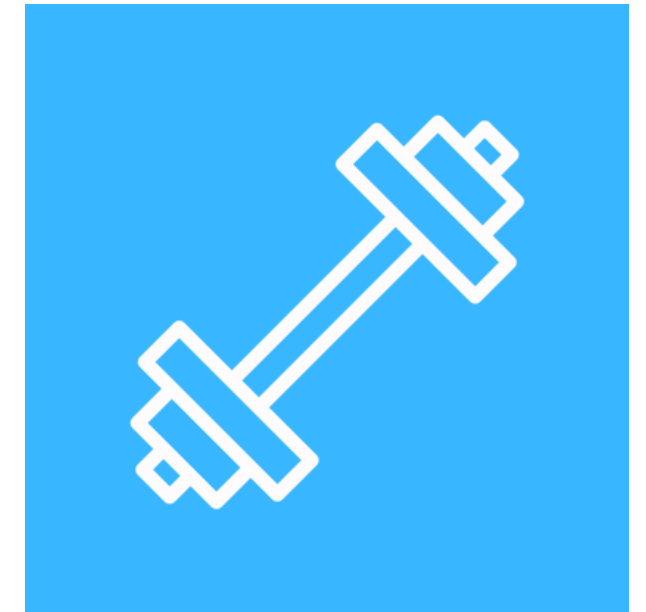
單一官方窗口接收疫情訊息避免  
過多訊息造成認知混亂及無謂擔心  
(定時定量疾管家)



理性比較SARS時期(無準備)  
及現在狀態的不同(已有準備)  
(信賴台灣醫療UP! )



將可能被感染的擔心  
能找到被傾聽及理解的管道  
(心理話大聲說)



增強免疫、心理減壓、規律運動、  
均衡飲食、正常作息  
(對抗病毒的基礎)

# 建議調節方式



試想被隔離時，我們如何安排生活與  
安頓自己?  
(想一想)



靜心專注在自己的健康狀況及日常生  
活、降低被公眾人物發言的情緒渲染  
(靜一靜)



需要多理解彼此的擔心及辛苦，給足  
空間去敘說及聆聽，用對話連結家人  
朋友的關心及愛  
(說一說)



---

**若上述調節，無法使您恢復日常作息及工作效率…請盡速尋求心理專業醫事人員（精神科醫師、心理師）的協助！**

**諮商心理師關心您**



**醫療防疫人員我們挺您**