

給正與武漢肺炎搏鬥的勇士



1090207-奇美醫院臨床心理師-徐溫孺

愛自己、愛別人、相信愛的力量

這次武漢肺炎，不少人受到感染。

面對此病毒，你內心一定有許多的恐懼、不安，還擔心是否會傳染給家人、朋友、甚至親戚、鄰居，除了要擔心自己的身心狀況，還要應付別人異樣的眼光，憂慮將來的工作、經濟、家庭等等壓力。

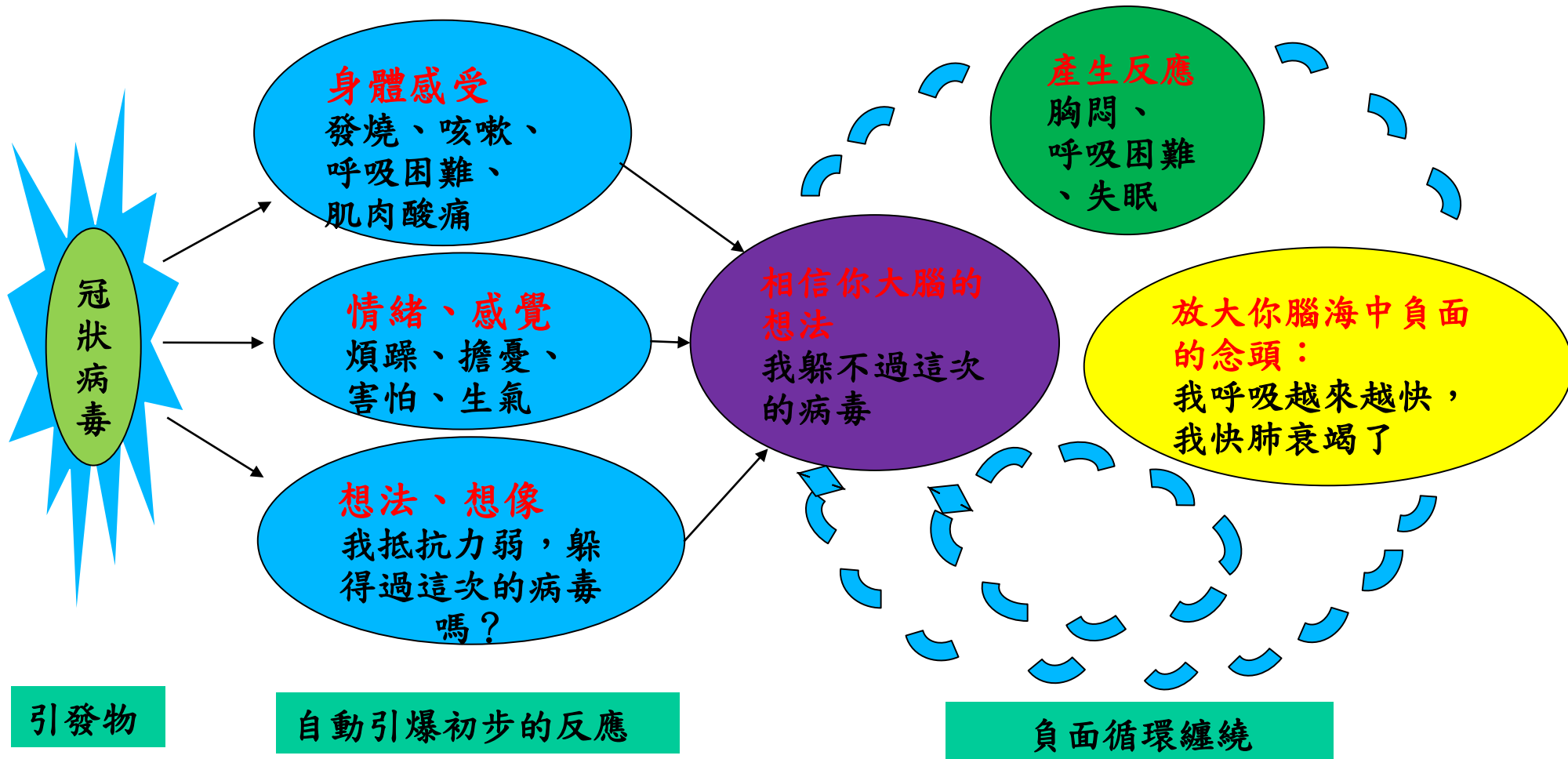
這些擔憂、不安、煩惱、、、

都是人面對外在威脅自然的反應。



武漢肺炎給你的感覺

很突然、很倒楣、很不尋常、無法預防、無法控制、對生命構成威脅、一個大危機
好恐懼、擔憂、焦慮，尤其擔心自己及家人的安全！煩躁、怨恨那個人為何要傳給我
睡眠不穩、失眠、做惡夢、心頭有塊大石頭，腦海中都是這件事想法或有關的影像



不自覺被劇本綁架 落入情緒漩渦

擔憂病情惡化之負向循環
內在反應

刺激
(情境)

我在發燒、
咳嗽

A. 想法

我可能快升天了

我的肺快纖維化了

慣性反應
行動、行為

躺在床上
胡思亂想

C. 身體感受

胸悶、心跳加速

頭痛、肩頸緊繃

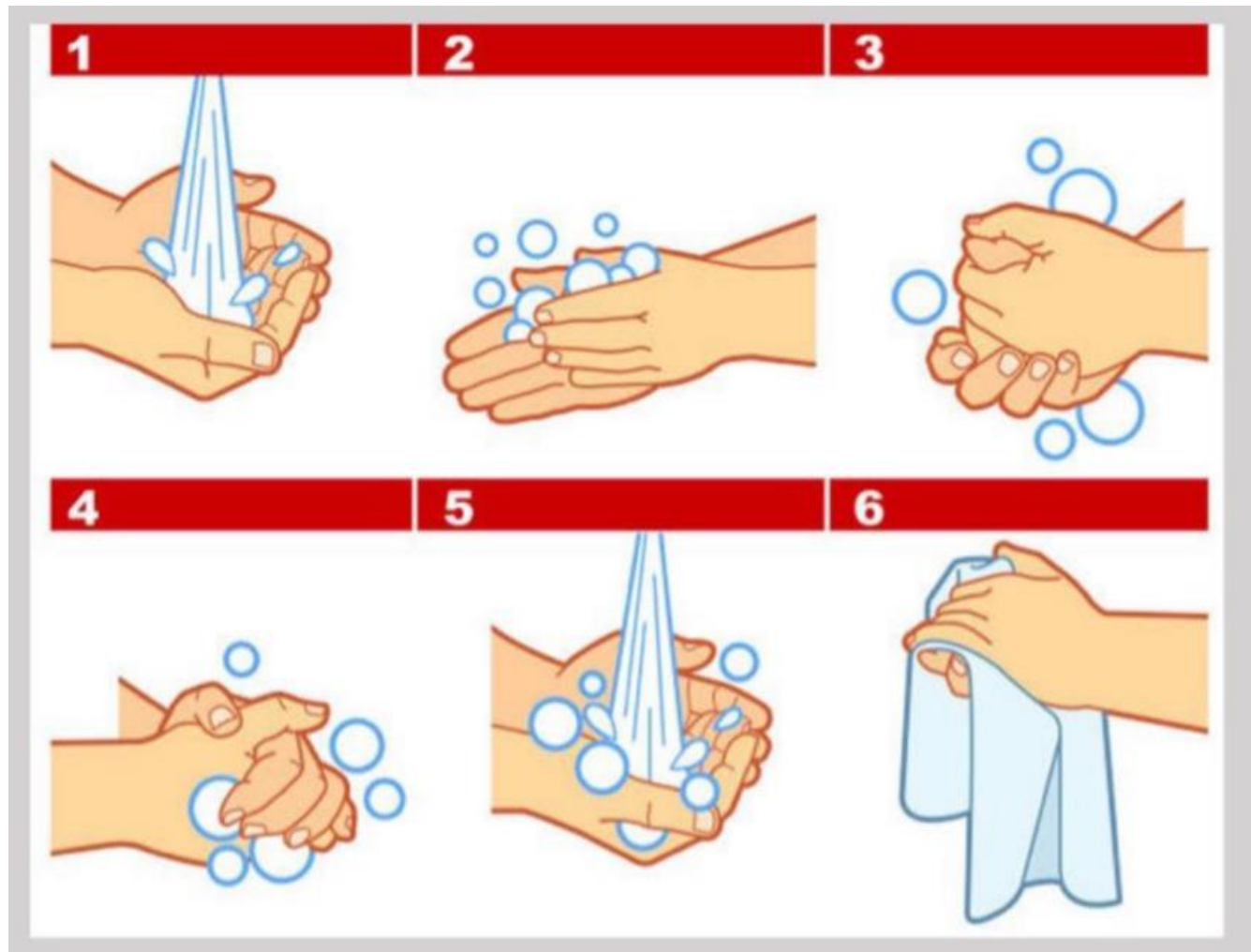
B. 情緒

生氣、不公平

傷心、難過

幫助你更好的良方

- 依照醫院的指示
- 勤洗手
- 戴口罩



好好照顧自己

- 注意睡眠、飲食
- 接受他人的支持鼓勵
- 接納自己的情緒，適時的發洩出來
- 深呼吸、放鬆身體
- 留意身體的訊號，練習身體掃描，可參考以下的網址
https://www.youtube.com/watch?v=r_SmSBMu_XM



BODY SCAN MEDITATION

