

## 愛喝心靈茶“TEA”，安心抗疫

卓翠玲 諮商心理師

“每天看那麼多關於新型冠狀病毒新聞，我擔心我也被傳染上怎麼辦？”

“周圍都是新增病例的新聞和消息，我的焦慮該怎麼調整呢？”

給正在焦慮的你，「愛喝心靈茶“（Love TEA）”，安心抗疫」。

**Love** 是發揮愛心，多多關懷他人。可以透過電話、line 等遠距方式關懷與支持身邊的親朋好友。彼此的支持可以增加安全感，讓自己較為放鬆，進而提升抗壓能力、提昇免疫力，。

**T** 是 Thought，代表想法的部分，即在想法上要停、止、轉。

1. **停**：是在大腦胡思亂想時，在心裡停”暫停”，不要再胡思亂想，因為胡思亂想只會讓自己更加焦慮，告訴自己”Stop “並轉移注意力到當下正在做的事情上，別再往下想了，也別一直觀看過多的訊息。
2. **止**：意思是止損，告訴自己“生活上的不使已經造成已帶來現實壓力了，不要再主動地不停製造自己的心理壓力，胡思亂想只會增加自己的壓力，造成更多的損失”，劃下停損點。
3. **轉**：意思是轉念，給自己一些正向的思考，不只看到確診人數、死亡人數，還要看到一些人並沒有受到感染、也有些治癒的資訊、有疫曹了，客觀看待所獲得的資訊，不過度聚焦在負面訊息，設法做好自我照顧、提升自己的免疫力，這樣對事情才有幫助。另外，將抗疫過程當做一項抗壓能力的訓練，培養心智的強度，轉換面對壓力的觀點，也能改善焦慮的情況。

**E** 是 Emotion，代表情緒的部分，透過感官或身體運作聽、看、笑、說、寫來紓解情緒。也可以透過感官覺知當下、活在當下。

1. **聽**，可以聽一聽輕音樂、自己喜歡的音樂，聽有益的相聲、線上演講等都很好。
2. **看**，觀看一些美麗的圖片、景象或是自己喜歡看的劇、有趣好笑的小說漫畫等。
3. **笑**，臉部的表情會影響到內在心理主觀的感覺，所以試著讓自己的臉部表情放輕鬆，試著微微笑並放鬆身體，讓心理感受到平靜放鬆。
4. **說**，可以透過電話、Line 或 Ig 和親朋好友說說話，互相關懷交流心裡的感受、想法等。
5. **寫**，如果不想說或沒有人可以說，也可以通過寫下心理的感受想法紓解情緒。

A是Action，代表行動的部分，可有所做為、積極抗壓，用動、靜、鬆概括。

1. **動**，即運動，適度的運動可以促進腦內啡的分泌，讓我們感受平靜和、放鬆。
2. **靜**，即靜心或靜觀，方法有很多，正念是其中之一。可以利用網路上、書籍中的“正念”練習方法，如正念呼吸、身體掃描、正念行走、正念站立、正念飲食等等，讓自己活在當下，覺察當下，看到壓力中仍可以有所選擇，與情緒的漩渦保持距離。
3. **鬆**，即有效的放鬆方法，如：腹式呼吸、漸進式放鬆、想像式放鬆等方法都被證實有效，這些方法的練習在網路上也都有相關介紹可以學習。

### 愛喝心靈茶“TEA”，安心抗疫

