疫情延燒、焦慮爆表！WHO提 6 招撫平恐慌

日期：2020-03-18 作者：林 以璿

 Heho健康網站
<https://heho.com.tw/archives/74207?utm_campaign=sidebar&utm_source=infinte&utm_medium=post>

台灣新冠確診人數破百，全球將近20萬人染病，面對新冠肺炎，已經無人可以置身事外。但是病魔看不見摸不著，防疫成效難以確定，不免讓人心惶惶。對此，WHO提出6個方式，紓緩你的焦慮。 1.在危機中感到悲傷、緊張、困惑、害怕或生氣是正常的，與你信任的人交談會有所幫助。這段期間，不妨與你的朋友和家人多多聯繫。

2.如果必須待在家裡，請保持身心健康的生活方式，包括與家人、朋友的電子郵件和電話，適當的飲食、睡眠、鍛煉和與親人的社交聯繫。

3.請勿吸煙、酗酒或使用其他藥物來緩解情緒。如果你感到不知所措，請諮詢衛生工作者或輔導員。這些專業人員可以協助你指定計畫，有條理的改善身心的健康狀況。

4.少點捕風捉影，了解「事實」。民眾可以從可信任的來源，尋求正確的訊息，避免捕風捉影反而搞得人心惶惶。如果有不確定的事情，除了諮詢醫師，在台灣也可以諮詢1922，尋求正確的防疫資訊。

5.眼不看心不煩，如果鋪天蓋地的資訊量，讓你覺得煩躁、甚至出現壓力，那就別花那麼多時間關注這些訊息了吧！

6.雖然新冠肺炎是百年一見的世界傳染病，但是這恐怕並不會是你人生中遇到的第一個挫折。試著回想看看，過去遇到挫折時，你是怎麼克服的？現在還是可以用這些方式，來管理自己在疫情爆發期間的情緒喔！

疫情延燒、焦慮爆表！WHO提 6 招撫平恐慌 | Heho健康