

離岸流

新冠疫情安心文宣

一、如同離岸流的疫情

離岸流是一股快速的海流，這種水流會將人快速地帶離海岸並推向外海。難以察覺，讓人猝不及防。遇到離岸流時，看著自己距離陸地越來越遠，飄向未知的海中央，想必是十分恐懼的。

新冠肺炎的疫情就如同一股強大的離岸流，將我們推向一個未知、恐懼的汪洋。而面對恐懼時，我們的本能反應就是對抗，希望快點回到正軌，拚盡全力地游回岸上，然而大自然的力量卻讓我們難以抗衡，當中難免感到徒勞，加之生活驟變帶來的壓力，一不小心就會身心俱疲、影響健康。

二、當浪潮將我們推向恐懼

面對這股強大的浪潮，我們只要保持呼吸、不要恐慌、靜待離開的時機就能安然度過，以下共有三個心法。

1. 保持呼吸—維持生活規律

維持生活就如同在湍急的海流中保持呼吸，只要維持好生活就沒有立即的危險。在疫情的變動下盡量安排日常的規律，包含睡眠、飲食、運動、課業與工作，保持產能與維持好精神的成就感也能幫助自己在疫情中有好心情喔！

2. 不要恐慌—悲觀的防禦

面對疫情，會擔心與害怕我想是必然的，然而害怕並非沒有盡頭。可以放開手讓自己盡情害怕，同時把擔憂的內容記錄下來再一一尋找對策，這就是悲觀的防禦。例如擔心接觸到有病毒的人與物，那麼想到的對策就是好好帶上口罩，並且在返家的第一時間洗手，如此便可作為對策。也許你就會發現，這些擔憂與害怕只要具體化之後都有相應的解決方案。兵來將擋，水來土掩，只要有對策就不需要恐慌。

3. 靜待離開的時機—建立期待與保持正向

在疫情中我們難免感到氣憤，覺得自己努力配合，疫情卻遲遲沒有好轉。但疫情約14天為一個週期，現在付出的努力可能要兩週後才能漸漸看到成效，而現在的狀況也有可能在兩週後產生改變。別讓今天的擔憂左右我們明天的行為。

三、掌握疫情中的自主

最後，雖然我們不能控制疫情這股浪潮，但依然可以專注於現階段可以做到的事情，例如適時關掉新聞、勤洗手、保持正向與保持社交距離。讓我們掌握在疫情中的自主，保持呼吸不恐慌，找回生活中的控制感，互相陪伴、彼此支持，一起度過這必然會結束的浪潮。

內容參考陳永儀心理師的創作影片，在此特別感謝。

<https://www.youtube.com/watch?v=wxdfdZ50V4k>

<https://www.youtube.com/watch?v=kPW8-1eQJ9o>

學務處身心健康中心