



## 在疫情之中安住你的心 ~安心五原則~

台灣臨床心理學會  
災難與創傷心理委員會



2



這五個原則為歐美各國災難創傷專家於2007的共識會議所提出的，是用於大型創傷與災難後心理復原工作的介入原則。有鑑於新冠肺炎疫情所帶來的心理壓力，本委員會以此五原則提出面對疫情的心理調適方法。

## 安 促進安全

病毒的不可見與傷害性、被傳染的不確定/可能性，都會削弱我們的安全感，讓我們感到不安。

蒐集訊息與進行自我防護是有效提升身與心的安全感，讓我們安心，但過多的訊息與行動也會造成過多的壓力。



Image from chojugiga.com

3

## 安 促進安全

所以，政府公告的資訊與建議應是在資訊爆炸中最好的指引，以此執行足夠好的自我防護。

可縮減接觸疫情資訊的時間，在固定的時間獲取最新、重要、非重複的訊息，減少心理壓力，又能兼顧對疫情資訊的需要。



Image from chojugiga.com

4

## 靜 促進平靜

在這非常時期，害怕與擔憂是可以理解的，害怕與擔憂會帶動我們去做該做的自我保護。

但是持續的、強烈的生理與情緒波動可能造成太大的負擔，所以去執行能放鬆自己又無害的活動會是好的。



Image from chojugiga.com

5

## 靜 促進平靜

運動、聽音樂、泡澡、做瑜珈、做伸展操、打電動、看書、時常做幾個舒服的深呼吸都是鬆弛緊繃不錯的選擇。

建議以有效而無害的方式來放鬆自己，避免以非醫師處方藥物或喝酒減來減輕身心反應。



Image from chojugiga.com

6

## 能 促進效能

在太平盛世，我們通常都會對自己的生活與生命有所掌握。

但疫情所帶來的生命威脅與生活秩序的打亂，可能讓我們感到失去對生活的掌控感，對逆境感到挫折，削弱個人的效能感。



7

Image from chojugiga.com

## 能 促進效能

此時著手自我防護行為，或進行安頓自己或別人身心的行動，都能讓我們在非常時期獲得控制感。

但要記得從行動中去感覺自己的力量，減少無助感。看似平常的小事情，在壓力時期仍是比平時更耗能的，是值得好好肯定自己的。



8

Image from chojugiga.com

## 繫 促進聯繫



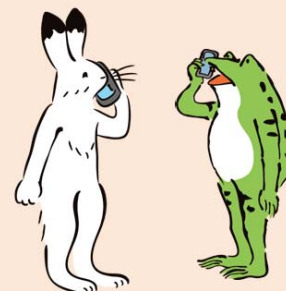
因為疫情的特性，人人自危與社會恐慌下，可能減少社會互動與支持。

社會支持與互助一向都是有利個人面對苦難的心靈雞湯，別因疫情就完全封閉自己、不與人接觸了。

9

Image from chojugiga.com

## 繫 促進聯繫



即使因為疫情而減少外出活動，但還是可以善用電話與網路工具，依照自己與對方的意願與步調，好好地跟親朋好友互相關心、打氣、談心事、抒發感受與交換看法。

10

Image from chojugiga.com

## 望 灌注希望

在逆境中，維持樂觀、正向期待、有信心及保有希望信念能夠帶來正向適應。

以安、靜、能、繫四原則灌注我們的希望感；也提醒自己，疫情是一時的、並非永遠，懷抱對未來希望感，會有助於我們面對逆境。



11

Image from chojugiga.com



面對疫情，讓我們善用  
**「安、靜、能、繫、望」**  
自助與互助。

12

Image from chojugiga.com