

【防疫期間安心宣導Part2】

正向防疫大作戰！當正向思考不管用怎麼辦？！

母：「你去排口罩跟衛生紙。」

子：「媽，這些東西家裡都很多，拜託不要。」

母：「你是想要我去死嗎？」

子：「你正向一點好不好？我要去跟美國回來的同學聚餐了。」

父：「不准出門！不准再買！不准吵架！」

新冠肺炎（武漢肺炎）的重要象徵，是人類終於再次遇見不可控制的處境。我們不瞭解病毒、沒藥沒疫苗、資源有限，求神也沒用。面對此疾病與死亡的可能性，焦慮其實是人類的正常反應，具有再強的心智能力，都會進入警戒狀態。

【正向思考的誤用】

臺灣人常常誤用「正向思考」來處理心理困境、排除焦慮，但在武漢肺炎的疫情中，卻不一定管用，過分的正向思考會讓人降低警覺性，例如：覺得出國旅遊、與返國同學聚餐很安全。這種正向思考奠基於：「病毒才不會找上我呢！」、「感染了也不會怎樣」、「臺灣很強而且有健保」，例如案例中的兒子。

這種正向思考可以避免焦慮，但卻是一種鴿鳥機制，讓人在現實上陷入真正的危險。

【正向思考的破壞】

還有一種「強加」的正向思考，是被迫要隱藏焦慮，也或者逼自己要否認焦慮，假裝這一切都不存在。然而卻常常成為另一種痛苦：明明焦慮的要命還要裝沒事，這些焦慮就會發展出奇特的行為，例如案例中的父母。

媒體報導中，排斥醫護人員、歧視醫護人員的家屬、命令藥師下跪道歉等，都與心裡容不下焦慮

有關；越是想要把焦慮排除，焦慮就會轉變成別的東西，甚而傷害他人。

換句話說，焦慮是正常的情緒反應；想要否認焦慮，勢必帶來更大的麻煩（推薦閱讀：失控的正向思考）。那究竟多少焦慮才是合理？我們又該如何處理焦慮呢？

【符合現實的焦慮】

首先，病毒的確威脅生命，所以警覺是必要的，警覺可以保護自己和人類。例如在公車上遇見應居家檢疫，卻還在趴趴走的人時，通知司機與報警抓他。其他還包括避免到大賣場、與他人前胸貼后背等等。

正視每一個人（包括自己）都可能帶有病毒，保持社交距離，勤洗手，在密閉場所配戴口罩，阻絕接觸病毒的機會，即能降低罹病風險。當全球都陷入武漢肺炎風暴時，臺灣人待在國內，也是對現實採取合理的焦慮反應。

【聯想死亡而產生的焦慮】

武漢肺炎病毒會使人聯想到死亡，進而引發焦慮，像是案例中的母親。染病致死確實是可能的，但根據目前臺灣的醫療能量，死亡率不會像義大利這麼高。

但從另一種角度來看，人類已有很長的時間，自認可以控制生命長度，面對武漢肺炎病毒時，尤其迸發了一種失控的焦慮感，這把許多人都逼進了退無可退的焦慮與失落中。有些人倖存，有些人則沒有，因為死亡已經在武漢、中國大陸、義大利、西班牙、英國等地陸續發生，人們面對死亡威脅卻束手無策。

死亡焦慮具有積極的意義；歷史上有許多名人，都在經歷死亡的威脅後留下鉅作，例如托爾斯泰，在槍口下逃過一劫後，他便開始思考，「生命究竟為了什麼？」

●如果我們對死亡的恐懼，與「還有很多事還沒做」有關，那究竟什麼是臨終以前要做的事？

●如果我們對死亡的恐懼，與「相愛的人分離」有關，那究竟要怎麼實踐愛？

不去思考這些問題的話，再長的生命恐怕都不夠用。

【緩解高焦慮的方法】

面對高焦慮者的親友，可以試著傾聽他的焦慮，將有助於情緒的宣洩與緩解。

可以試著與他討論：

- 「你在擔心什麼嗎？」
- 「你擔心會被傳染嗎？」、「你想像生病會發生什麼事？」
- 「覺得人生還沒活夠，我們來聊聊有哪些事情是想做但還沒做的？」
- 「很擔心會跟家人分開嗎？」、「你會想跟家人說什麼？」

人類無法總是理性的，接受自己與他人都會有脆弱的時刻。焦慮的反應，會讓我們更能面對疫情，同時也把自己人生想得更清楚。

最後，讓我們回顧一下如何善用正向思考：

1. 面對疫情，焦慮與警戒都是正常的反應；符合現實的焦慮有助於防疫。
2. 會聯想到死亡也是正常的，此時值得思考的是我們「為何活、如何活？」
3. 完全不焦慮、誤用正向思考，反而是一種危險。
4. 接納焦慮，比否認焦慮更為有效。
5. 綜合上述，**正向防疫並非一味正向思考，而是接納目前一切的現狀**，積極回應包含恐懼、焦慮、死亡等等平時被我們歸類為負向的訊息，並且在綜合考量後，做出可實質有益於自我的正向反應與作為。

作者：劉信詮（蛹之生心理諮商所 社工師/合作講師）

如果您因新冠肺炎（武漢肺炎）的相關議題產生焦慮，均可來電 **0800-028-885** 員工協助專線，進一步尋求專業人士的安心諮詢服務。※同仁個資、協談內容均全程保密※

臺中市政府人事處員工協助方案讓您 **善用正向思考面對疫情變化！**

▲注意 嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19，武漢肺炎）



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去醫院等人多場所



非必要避免出國