

精神部

精神部 臨床心理師 許雅雯



不確定年代中的自我照顧

這兩年因為疫情，大家的生活或多或少都有些變動；隨著疫情的發展、變化，生活也隨之調整、更動。「滾動式調整」成為目前生活的樣貌之一。輕聲地問自己，在這調整的過程中，自己是如何照顧那不斷隨著外在刺激而波動的心呢？睡的好嗎？吃的如何？心情如何？幫自己回顧一下，自己照顧自己的方法有哪些？

「安、靜、能、繫、望」（蘇逸人等譯，2009）個人覺得是一個很好的入手；在細項上每個人略有不同，以下是可能的參考：

一、安(促進安全)：

(一)生理上的安全：勤洗手、戴口罩、打疫苗、保持社交距離、吃好、睡好，提升免疫力、家中備有「適當」的補給品、運動……等，能提供生理上的照顧都是好策略。

(二)心理上的安全：目前「變化」是自然的，不管疫情、經濟……等，大環境是變動的，提醒自己內心有不安穩、擔憂…等感覺是自然的，但自己與大家都在盡力中，嘗試接納目前的現況並允許有些變化發生，給予自己適度的開放、調整空間，並在自己可以掌握的範圍內提供自我安全感。

(三)財務上的安全：了解目前變化乃難免，預留較以往多的財務空間，以利變化發生時自身的因應彈性。

二、靜(促進平靜鎮定)：

自身面對壓力的時候是什麼方法讓自己安穩的呢？幫自己整理一下。假如發現容

易緊張、焦慮……等，邀請自己「呼吸，吸氣……、吐氣……慢慢來」。過程中也可以上網搜尋專業人士所錄製的腹式呼吸、正念呼吸等對自己受用的呼吸方式，提醒自己「記得呼吸」、「我在(Being)」。

三、能(提升效能感)：

不管生活如何變動，自己是自己每一天的主人，輕聲問自己，此刻做什麼規劃我是感覺舒服的？有效能的？不管什麼活動，規律的生活，從每一刻中建構自己的每一天，提醒並欣賞自己的努力。

四、繫(促進聯繫)：

「我在，原本的關係就在(包含：有形、無形、個人、社會……)」，如何平常透過網路、電話等方式聯繫或在有需要時善用(如：社會資源)是重要的；提醒自己，「自己並不孤單」。

五、望(灌注希望)：

「活著」本身充滿各種可能性，以開放的態度擁抱目前的生活，並以目前的生活朝著自己所盼的方向前進；只要方向對了，我們都正在走在希望的路上。

願 我們 平安 健康 快樂！！

參考資料：

蘇逸人、游勝翔、周嘉瑛(2009)。〈災後創痛的復原長路：大型災難初中期介入的基本原則與作法〉。網路文章。

台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會。〈安、靜、能、繫、望五字訣的由來〉。
<https://bit.ly/3dmnWw>