

「最近被疫情搞得緊張兮兮，二月中開始，公司開始做了很多措施，例如：進大門要量體溫、手部消毒，後來是未戴口罩不能搭乘電梯，一直到現在，公司也跟著政府規定調整作法、因應疫情，我是覺得這些都還好，但心理師妳知道嗎？我覺得病毒還不可怕，最可怕的是人！家人之間可以坦誠，但同事之間不是啊！我每天都看指揮中心記者會，之前就有新聞，如果同事存心隱瞞去了哪裡，根本不曉得自己有沒有風險！我現在都很注意同事有沒有洗手、保持衛生，但我有點受不了自己這樣，很神經質就算了，這樣也會讓同事之間關係緊張，我有點不知道該怎麼辦了」，小雨看起來有點苦惱、無所適從。

近幾個月，因為嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19，武漢肺炎），我們的生活習慣產生了許多改變，從一開始的特定時機戴口罩，到近期宣布的搭乘大眾運輸工具戴口罩、社交距離與口罩的規定等，電視台每隔一段時間的衛教短片，不僅是有關疫情的因應，有些人的工作產生了變化，甚至連生計都被影響。這些改變，有人覺得這不過就是日常，但也有人覺得天差地別，在情緒、睡眠、生活、人際等層面有程度不一的改變。

病毒帶來的挑戰與影響甚鉅，不僅打亂了原有的生活，也改變了人與人之間的關係，和小雨有相似經驗的上班族不在少數，疫情無法在三兩天內結束，也知道自己的生活改變了，但在面對未知的種種變化與不確定感，即便做了準備，焦慮與擔憂油然而生。

如常的生活

當不確定性增加，我們更要維持原本生活的規律性，焦慮與不確定感容易造成壓力，使人們為了生存而減少了利他性，例如：謠傳衛生紙原料不足時，大量購買與囤積超出使用量的衛生紙，而真正有需求的人反而買不到。在遵守防疫規定下盡量維持原有生活，若因為疫情訊息感到焦慮，不妨先深呼吸幾次，正視自己的情緒感受，想想自己需要的是什麼。若接觸太多疫病訊息，請試著減少暴露頻率。

小心但不疑心

當我們必須開始保持社交距離，並不意謂著我們要變得冷漠疏離。小雨擔心所接觸的同事，可能在連假到人潮密集的地方出遊，或是可能衛生習慣沒有到位而增加風險。小雨的擔心並不是無中生有、毫無依據，此時我們需要練習區辨，有哪些是我能控制的，又有哪些是我無法控制的。我所能控制的就是做好自己的安全

防護，同事的活動區域、衛生習慣、坦誠與否不一定是我可以控制的，在這樣的前提下作好防疫措施，而非懷疑同事不夠坦誠造成困擾。

善待自己也關心他人

每天關注疫情發展也是件有壓力的事，當能夠做到保持社交距離、依規定戴口罩、注意手部衛生，充足睡眠與均衡飲食就是對自己最好的照顧。宅在家的時候，可以讀買了很久卻沒時間讀的書、練習自己沖咖啡、認真追劇、與家人玩桌遊等等；不能與親友見面的時候，難免感到孤單，不妨發出一則訊息或打通電話關心，疫情不知何時停歇，此刻更需要人與人之間的連結與相互支持，真誠比猜忌更有助於一起度過困難。