

臺南市政府衛生局 COVID-19工作人員

疫情心理健康篇

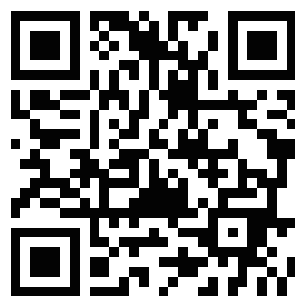
~服務別人別忘了照顧自己~



心情溫度計



好心情臉書粉絲團



心快活心理健康學習平台



心理諮商預約

中華民國110年6月
(臺南市政府衛生局心理健康科印製)

疫情心理壓力緩解

一、避免工作倦怠耗竭(Burnout)

這是一場長期戰爭，所以工作人員要小心倦怠耗竭(Burnout)。心理學上這種職業耗竭包括情緒耗竭(emotional exhaustion)、去人性化(cynicism)和自我效能降低(decreased professional self-efficacy)，常常因為持續工作產生的身心倦怠，士氣下降與消極，進而效能下降。建議第一線人員可以用「休、停、活、支、意」五種方法避免耗竭。

1 休息放鬆 Rest & Relax

第一線照護人員應該要適當的休息放鬆，不要過勞，晚上睡好覺，明天才有精神繼續戰鬥工作。

2 暫停轉移 Time out

照護人員若有空檔時間，建議可以暫時離開現場，或是利用短暫的冥想等技巧，關注轉移其他事物再回來。

3 重拾活力 Refresh & Reset

補充身心食糧喝口水，提神振作、重啟活力。

4 支持輪替 Support & Rotate

工作人力要充足不要只有一組人，並且可以適當輪替，彼此可以分享支持。

5 意義價值 Find out meaning

當然醫療單位應該給這些照護人員高多的工作津貼，但是對於這些英雄的榮耀肯定也是很重要的。

資料來源參考：社團法人臺灣憂鬱症防治協會

避免耗竭 五方法 休停活支意




休息放鬆
Refresh and reset
休息放鬆睡好覺，
才能走遠路



暫停轉移
Time out
離開現場，關注其他事物



重拾活力
Relax and rest
提神振作，重啟活力



支持輪替
Support and Rotate
工作輪替，
互相分享支持



意義價值
Find out the meaning
自我肯定，
賦予價值意義

資料來源參考：台灣憂鬱症防治協會

二、面對疫情，緩解心理壓力五大招



社區防疫之 安心原則 安靜能繫望



安全
促進安全
戴口罩、勤洗手
保護自己也是保護他人



平靜
促進平靜鎮定
好好的深呼吸、放鬆、
休息、睡覺



效能
提升效能感
安排作息適當轉移，
找回自我控制感



聯繫
促進聯繫
維持與外界的溝通
得到紓解與支持



希望
灌注希望
跳開負面的思考，
保持正向的希望

資料來源參考：台灣憂鬱症防治協會

三、呼吸練習

因為焦慮喘不過氣？

嘗試這4個呼吸練習

完全呼吸

從肺部排出所有空氣，通過緩慢而深入的吸氣來進行，直到空氣填滿腹部，然後繼續吸氣，直到在相同的吸氣過程中將肺、胸填滿

俯仰呼吸

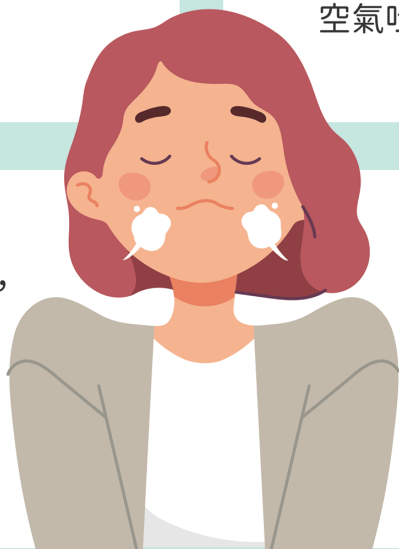
坐直將手放在肚上，吸氣時身體向前傾斜，將空氣吸入肚子，吐氣時身體向前彎曲，同時背向後靠，直到完全將空氣吐出肺

深呼吸

透過鼻孔吸入空氣，並留在肺中，最後透過嘴巴慢慢釋放

腹式呼吸

呼吸是在腹部進行，鼻孔吸入嘴巴呼出空氣，最好是坐下或躺下進行



Health Talk
健康醫聊

f 健康醫聊 Health Talk @ healthtalkhk

資料來源參考：健康醫聊網站

四、運動舒壓



• 水瓶、彈力帶簡易器材多變化



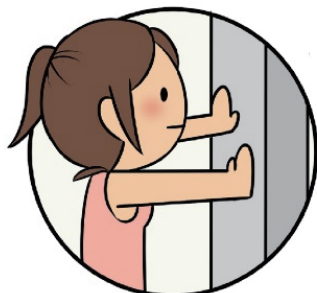
• 親子互動、代間運動、全齡健康樂趣多



• 核心穩定、瑜珈、徒手訓練效果好



• 居家運動效率高、不論風雨皆可動



• 椅子、門框、牆壁皆是好設備

資料來源參考：衛生福利部國民健康署

五、面對工作型態調整，你可以

1. 利用空閒時間休息一下
2. 勉勵自己、克服挑戰
3. 轉念思考
4. 生活來點幽默
5. 放空一下
6. 暫時離開一下目前工作環境
7. 與同仁或長官聊聊碰到問題，尋求方法



六、放鬆練習 (資料來源參考：華人健康網)

(一)【靜心呼吸法】

深沉的腹式呼吸方式，達到刺激腦內啡分泌、消除壓力的效果

1. 準備一個舒適、不會受到干擾的空間
2. 練習的時間5分鐘或10分鐘都可以，掌握吸氣7秒、吐氣11秒的訣竅（簡稱7-11呼吸技巧），
3. 初學者，可以先從吸氣3秒、吐氣5秒的節奏開始嘗試，慢慢練習。

●步驟一

請坐在椅子上，調整成舒適的坐姿，雙腿平放，雙腳接觸地面，手輕輕地放在大腿上。在練習過程中，你可以閉上眼睛，也可以放鬆地張開眼睛。

●步驟二

請先用20秒的時間，練習感受一下呼吸時空氣進入和離開身體的感覺。

吸～吐～吸～吐～重複約3～5次。

●步驟三

將注意力移到你的身體，試著感受下腹部的感覺，你會觀察到：在吸氣時，腹部膨脹，就像一個填充空氣的氣球；而在吐氣時它會縮小，就像一個平緩縮小的氣球。重複約3～5次。

●步驟四

接著，嘗試將注意力放在你吸入的空氣，想像一個點跟著空氣進入你的鼻孔，傳遞到你的肺部，然後往下傳到你的橫膈膜，觀察這個點如何再往上移動起來，從橫膈膜到達肺部，再通過你的鼻孔。試著想像這個循環像是一波又一波溫柔的海浪，體會這一波波的海浪，讓它拍打著你，重複3～5次的呼吸循環。繼續呼吸循環3～5次。

●步驟五

現在，把你的注意力從呼吸練習轉移到當下，完成此次的練習。

從現在開始，你可以每天練習這種正念呼吸的方法，不管是短短的5分鐘，或是給自己10～20分鐘的專屬時間。

(二)【肌肉放鬆法】

- 1.請先坐在椅子上，調整成你覺得最舒服的姿勢，接著閉上眼睛，放鬆心情。
- 2.做一次完整的肌肉放鬆法，大約需要15分鐘的時間。
- 3.逐一跟著步驟放鬆全身的肌肉後，你會感到無比輕鬆，焦慮、緊張的感覺也一掃而空。

●步驟一

首先，由臉部肌肉開始，從前額、眼睛周圍到嘴唇，感覺每一部分的肌肉都漸漸放鬆。當你覺得前額、臉、下顎的肌肉放鬆時，試著將這種放鬆感延伸到兩腳，讓全身都放鬆下來。

●步驟二

接著，讓你的前額兩邊、頭部後方、頸部和肩膀的肌肉放鬆下來，直到感覺每一個部位的肌肉都非常放鬆。

●步驟三

請慢慢地、輕輕地深呼吸，吸氣～呼氣～再吸氣～呼氣～讓自己感到平靜和放鬆。

●步驟四

接下來要放鬆的，是從肩膀開始到腰部的每一條背部肌肉，請將裡裡外外、前前後後的肌肉都放鬆開來，感覺所有的緊張、焦慮、挫折感，都從你的手臂、手指消失。這時，你的手指也許會有刺刺麻麻的感覺，但別擔心，繼續放鬆就對了。

●步驟五

感覺從肩膀到手肘、從手肘到手指的每一吋細微的肌肉都開始放鬆，非常放鬆，再放鬆。

●步驟六

現在，放鬆你的胸部到腹部的肌肉，感覺原來拉緊的肌肉開始放鬆開來，全身有種放輕鬆、很平靜的感覺。



●步驟七

請慢慢、輕輕地深呼吸，吸氣～呼氣～吸氣～呼氣～覺得全身每一條肌肉都放鬆開來；當你放鬆的時候，感覺是非常舒服、非常美好的。

●步驟八

將你的臀部和大腿開始放鬆，在放鬆的過程中覺得很舒服，直到感覺臀部和大腿的每一條肌肉都完全放鬆。

●步驟九

接著，放鬆你的大腿到腳踝的肌肉，感覺每一條肌肉都非常的放鬆，並繼續維持目前全身極度放鬆的狀態，讓自己沉浸在這種感覺裡面，心情平靜。

●步驟十

試著想像自己正在一個很舒適的房間裡，牆上掛著畫，地上鋪著地毯，還有播放一些音樂。你躺在一張躺椅上，在柔和的燈光下，感覺非常溫暖、舒服、放鬆。

在這麼棒的環境裡，你全身的肌肉及心情都完全放鬆了，進入很深層、很投入的放鬆狀態，先前所感受過的緊張、焦慮都消失了。等一下當你起身的時候，這種感覺仍然會一直跟隨著你。

●步驟十一

現在，在心裡默默地從1數到5。

- 1.慢慢張開眼睛，但你仍然覺得完全放鬆。
- 2.眼睛完全張開了，你已經沒有緊張、焦慮的感受。
- 3.試著慢慢坐起身來，放鬆的感覺仍然存在。
- 4.坐直身體，感覺全身的肌肉是放鬆的。
- 5.你可以開始活動身體，並記住此刻全身放鬆的感覺。



防疫壓力停看聽 紓解壓力好心情

衛生福利部安心專線(24小時免付費)：1925

社區心理衛生中心諮詢專線：06-3352982(上班時間：上午8點至17點30分)



衛生局官網~心理健康