

防疫心理話

COVID-19 全民守護篇



2020.03.27

中華民國諮商心理師公會
全國聯合會

TAIWAN COUNSELING PSYCHOLOGIST UNION

疫情全球大流行後，
大家的目光也從亞洲
地區轉到全世界...



從擔心生活
到捍衛生存



擔心所愛的人
的生命安全



被感染的恐懼
升高



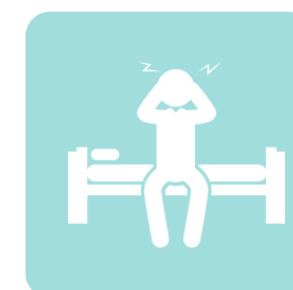
經濟安全感下降



觸發無望感



社會退縮



寂寞感



絕望感



社會疏離感



延伸閱讀：
防疫心理話1.0



近期全世界都在發生



搶購囤積
民生物資



無視隔離
規定趴趴走



仇恨歧視
言論增加



確診、死亡
人數攀升



隔離政策
混亂生活
秩序



延伸閱讀
防疫心理話
2.0



為了你
我堅守崗位
為了我
請你堅守在家

近期由國外醫護人員發起的舉牌活動，引起臺灣醫護人員的響應。在疫情嚴峻的情況下，醫護人員堅守醫療系統運作正常，民眾堅守在家防疫少進出醫院，大家在各自的角色上合作著！

我期待民眾可以在家
減少感染風險

我了解要節省醫護的能量
不讓醫療系統崩解



1. 人我對話

2. 促進理解

3. 符合對方需求的合作

從國外已實施大規模居家隔離政策來預備自己

情境 其實你沒有與世隔絕

物理上的拉開距離，並不會讓我們的心也被拉開，也沒有完全斷絕我們與社會人群的聯繫。你仍舊可以與你所關愛的人保持連結，這樣的連結讓人繼續獲得情感、關係及溫暖。

方案1 保持情感、社交連結

打電話或視訊通話，確認親朋好友和同事狀況。因為在隔離的情況下，我們對平日社交是十分想念的，例如：在辦公室泡咖啡和聊天的日常(這就是維持以往的社交連結)。



方案2 維繫可控感

創造網絡社群。當隔離時，可以藉由這樣的社群來尋求協助或給予協助，甚至分享新點子，透過得到社群的回應來幫助自己恢復連結。

產出 歸屬感

隔離，只是讓我們沒有在同一個空間。我們仍舊可以透過社群創造歸屬感，進而在恢復如常時更珍惜彼此。





每個人都可以在自己的位置上

對疫情控制有所貢獻

找到自己可以做的來保護臺灣跟地球

諮商心理師與您 保持連結及參與