

## 在疫情中安頓我們的身心

親愛的家長您好：

一則又一則關於疫情的訊息，再次打破我們的日常生活，喚起我們心中的擔心不安、害怕或憤怒。慶幸在這持續兩年的疫情中，我們都還在彼此身邊，可以一起在疫情當中安頓彼此的身心。

壓力反應是指我們碰到一些挑戰的事情，需要調動身體和心理的能量回應，小型的壓力事件比如說：「走路時鞋帶掉了」，中型的壓力事件例如：「月考」。壓力事件其實一直都在我們身邊，我們也在每個壓力事件中學習調適與處理。不過像是疫情這種壓力事件，是長期且慢性的。研究顯示在這種壓力事件中會讓我們感到疲倦、無精打采、生氣、健忘或是無法專心。因此，如何使用一些方法調適，幫助我們的身體和心理獲得平衡是重要的事情。以下的方式分享給家長，除了教孩子，也可以跟孩子一起做。

- 一、 **甩動身體**：像小狗一樣，甩乾身上的水珠(可以站著甩)，持續 3 分鐘。
- 二、 **全身放鬆**：
  1. 躺下(找不到地方躺下時，也可以坐著)，握緊拳頭和腳趾頭，全身緊繃 30 秒；
  2. 放開手指和腳趾，全身放鬆伸展呼吸，持續 10 秒鐘；
  3. 重複三次。
- 三、 **擁抱自己**：
  1. 找一個舒服的姿勢坐下或躺下，讓你的背有地方依靠
  2. 在做下面的動作前，請都先搓熱你的雙手，每次停留 30 秒，好好呼吸，好好感受手掌跟身體間的溫度變化，還有其他的身體感受。
    - a. 一隻手覆蓋你的眼睛上、一隻手放在自己的後腦勺；
    - b. 一隻手覆蓋額頭、一隻手覆蓋胸口；
    - c. 一隻手覆蓋胸口、一隻手覆蓋肚臍；
    - d. 一隻手覆蓋肚臍、一隻手放在後腦勺。

參考自《華人創傷知情推廣團隊》

這些方法可以幫助我們停下來，感覺現在此時此刻，而這是我們在面對疫情這種長期慢性壓力事件需要的。所以在做這些練習時，要訣是慢慢做、帶著好奇仔細感受。一開始可能不太習慣，不過隨著練習次數越來越多，我們會開始更加清楚知道自己的身心情形，也越來越能安頓自己。

疫情，提醒我們世界上不是所有困境都有辦法解決，有時候我們需要學著與困境共處，然後一起好好活著。

桃園市中壢區信義國小輔導室 關心您

111 年 1 月 13 日