

防疫五部曲，身安心也安



勤洗手



咳嗽戴口罩



少出入公共場所



辨別訊息真偽
不盲目聽從



正常作息
放鬆休息

你的心理健康嗎？教你五招提升「心靈免疫力」

摘自 Vitabox 維他盒子(2018)你不能忽視的心理健康：5 個方法教你提升「心理免疫力」。cheers快樂工作人。
2020/3/5，取自<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5092268>

心理健康指數

小測驗

題號	題目	完全沒有 1分	輕微 2分	中等程度 3分	嚴重 4分
1	是否感覺緊張不安？				
2	是否覺得容易苦惱或動怒？				
3	是否感覺憂鬱、心情低落？				
4	是否覺得比不上別人？				
5	是否睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒？				
6	是否有自殺的想法？				

一、得分與說明

得分	說明
0-5分	身心適應狀況良好(1-5題總分)
6-9分	輕度情緒困擾，建議找找能讓自己抒壓的方法，例如運動、靜坐
10-14分	若你有情緒困擾，請找信任師長或撥打生命線1995聊聊你的心情
15分以上	若你有情緒困擾，請找輔導老師或身心科醫師諮詢你的狀況

*第六題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上，宜考慮接受精神科專業諮詢。

二、提升心理免疫力

①嘗試新事物

透過打破自己原有的生活模式，讓自己跳出情緒不佳的輪迴，找到新的方向與認識新朋友。

②練習正向思考

難過也是過，快樂也是過，在遇到不開心的事情，先想事件帶來的正面幫助吧。

③養成運動習慣

運動可促進多巴胺分泌，俗稱快樂賀爾蒙，讓人產生愉悅與幸福感。

④練習冥想

每天找一段時間，靜靜坐著，什麼事情都不要想，一天一次，實驗證實能有效對抗憂鬱情緒。

⑤幫助他人

憂鬱往往是自己身陷情緒中，看到需要幫助的人，了解自己擁有「給予」的力量，能让自己的心情勇敢起來！

忽略了你的心理健康嗎？我們從「失眠」談起

摘自張家齊(2016)我們還要忽略心理健康多久。天下雜誌獨立評論。2020/3/5，取自<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/347/article/5086>

一、身體問題？心理困擾？

「已經躺一個半小時怎麼睡不著...」

「剩下4小時可以睡，明天上課怎麼辦？」

「唉...天都快亮了，起床吃早餐吧...」

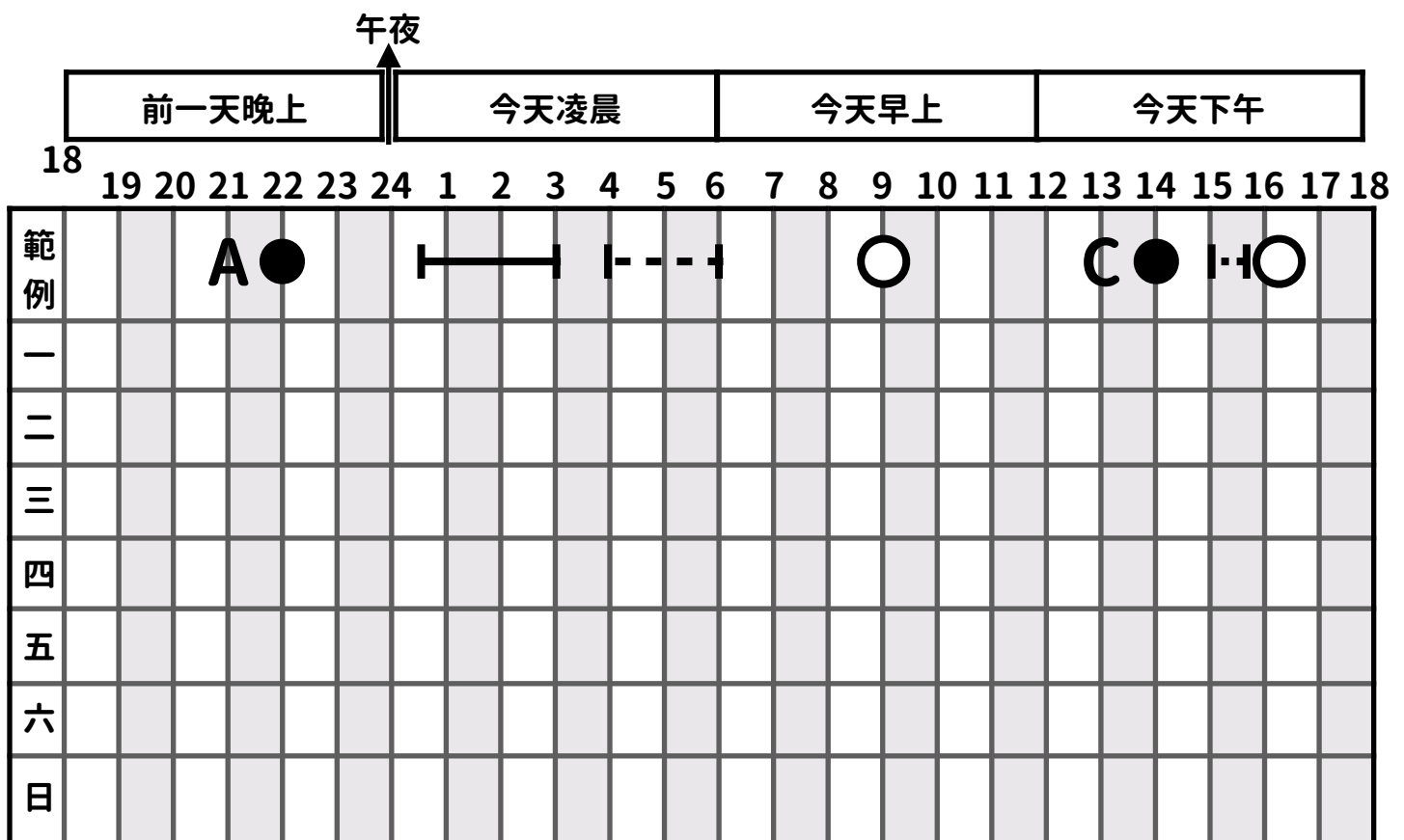
你曾經有過失眠困擾嗎？你現在正在經歷失眠嗎？失眠看似是生理問題，現在給你不一樣的觀點，「心理困擾」或許是造成失眠的主要原因！

心理困擾對人所帶來的疼痛是真實感受得到的，就如身體不適而疼痛一樣，甚至會更加嚴重。舉例來說，憂鬱困擾對一個人的生活功能，平均而言比心絞痛、糖尿病、氣喘等身體疾病至少要多50%。

二、試試臨床心理學的「睡眠日記」

「睡眠日記Sleep Diary」，簡單來說就是紀錄每天晚上的「睡覺情況」。其實睡眠日記沒有想像中複雜，運用幾個符號，只需憑前一晚的「大概印象」填寫即可。來看看幾個常見的符號吧！

● 熄燈睡覺 ○ 開燈起床 — 睡著時段 - - - 半睡半醒
C 咖啡因飲 A 飲酒 M 服藥 E 運動 S 想睡



上面這張範例用的睡眠日記，翻譯成中文的實際情境其實就是：

晚上 09:00 喝了些小酒，10:00 躺在床上準備睡覺，但是躺下去沒有馬上睡著直到午夜 00:30 才入睡，凌晨 03:00 起來約 30 分鐘，隨後就處於睡睡醒醒的淺眠狀態，一直到早上 06:00 醒來，可是醒來後沒有馬上離開床鋪，繼續賴床到早上 09:00 才起床。下午 01:00 左右喝杯咖啡，快要 02:00 的時候去午睡，躺在床上睡睡醒醒的，到下午 03:30 醒來，一直到下午 04:00 才起床結束午休。

摘自林俊成(2017)睡不著未必就是失眠！想睡得更好、更飽，從寫下「睡眠筆記」開始。經理人雜誌。2020/3/6，取自<https://www.managertoday.com.tw/columns/view/54519>

三、睡眠日記幫你看「失眠型態」

①入睡困難型

上床後經過輾轉反側的奮鬥仍無法入眠，通常超過 30 分鐘以上無法入睡時。入睡困難型的人躺在床上會翻來覆去難以入睡，而且前面都處於淺眠狀態。

②無法熟睡型

一夜睡睡醒醒，雖未入睡困難，但一直處於淺眠或睡眠中斷的狀態。無法熟睡型的患者，雖然躺在床上可以很順利入睡，但是睡到一半很容易睡眠中斷，或者無法熟睡，感覺處於淺眠的狀態。

③清晨早醒型

天還沒有亮就醒來，而且醒來之後就無法再入睡。清晨早醒型的晚上躺在床上可以順利入睡，睡著的品質也還不錯，無奈就是很容易早醒，醒來後就沒有辦法睡覺了。

專業建議

多數的人，會誤以為自己是「入睡困難型」的失眠，因此就開始服用安眠藥，但安眠藥無法改善生理時鐘造成的睡眠問題，所需要的是光照治療來調整生理時鐘。

你是哪一種失眠型態呢？改善失眠的第一步，就是先「記錄自己的睡眠型態」！先知道自己是怎麼樣的睡不著？才能用不一樣的策略來處理。

整治失眠三步驟！找回平靜入睡的能力

①提高睡眠需求

1. 規律的運動，提升睡眠感。
2. 白天不過度躺床休息，避免休息時間降低睡覺感受。
3. 下午三點過後不午休，午休建議不超過三十分鐘。

②穩定生理時鐘

1. 早上適度接觸陽光，清晨的光線有助於穩定生理時鐘。
2. 固定睡覺和起床時間，並且規律作息。
3. 週末放假不補眠，避免生理時鐘變動；讓你時間到了還不想睡，或者睡不著。

③降低清醒系統

1. 睡前避免攝取咖啡因及酒精：咖啡因會干擾入睡，而酒精則會影響睡眠品質。
2. 睡前適度的放鬆，例如：腹式呼吸或肌肉放鬆等。
3. 不要在床上做與睡眠無關的活動，像是：閱讀、使用電腦等。
4. 睡前避免處理不愉快的事情，影響睡眠情緒。
5. 睡覺不要一直盯著時間看，避免失眠的過度焦慮。

摘自林俊成(2017)找回平靜入睡的能力！臨床心理師：做對 3 件事，失眠就能不藥而癒。經理人雜誌。2020/3/6，取自<https://www.managertoday.com.tw/columns/view/54464>