諮商心聞報

【第 463 期】

為自己的生活尋找出路

諮商輔導中心 黃莉棋心理師 整理提供

開學了一段時間，配合著學校防疫措施進行了分流教學，這段時間大家都還好嗎?從疫情的爆發到現在，打亂了很多生活的步調與計畫，你們原本預計的暑假要怎麼過呢?後來又是怎麼度過的?生活的哪些面向受到影響了呢?

或許平常我們並不容易留意到生活的轉變以及自己面對生活的變化，因此，在一邊讀著文章的同時，也邀請你一同回顧一下自己這幾月以來的生活，好好地關照自己，接下來讓我們一起看看生活的不同面向：

- 我在疫情期間的生理變化：
  - 因需頻繁、長時間配戴口罩，導致皮膚悶熱成為痘痘肌、敏感肌
  - 因為鼻子被罩住而時常產生霧氣是配戴眼鏡的困擾
  - 因無法到健身房運動導致肌肉鬆弛
  - 若在外戴口罩行走或運動較為激烈，則時常感到喘不過氣
  - 因口罩遮住大半部的臉孔不需要化妝出門
  - 因減少出門留了滿頭的長髮
- 我在疫情期間的心理感受：
  - 隨時關注著疫情的變化而感到擔心、焦慮
  - 因疫情的得當控制而感到放心
  - 面對疫苗施打的緊張、不確定、安心、疑慮
  - 外出時的警覺、小心謹慎、恐懼
  - 因長時間一個人的孤單、寂寞
  - 從一個人居住到與家人居住的各種複雜心情
- 我在疫情期間的人際關係：
  - 與朋友的實體互動變少了，轉為線上社群互動彼此鼓勵支持
  - 透過視訊、線上遊戲的方式聯繫感情
  - 在家中生活與家人的關係更為靠近，相對衝突也增加
  - 因分流教學無法見到同學們感到失落
  - 因分流教學而暫時放下需要與他人互動的焦慮
  - 多了許多空閒時間，與自己共處

諮商心聞報

當我們能夠覺察到生活的改變以及自己的狀態時，我們才有可能創造不同的可能性，選擇用我們比較喜歡或想要的方式生活，有可能目前的生活沒辦法立即回到原本的樣子，就像原本的生活軌道正處於「封路中」，但我們仍舊需要面對生活，因此可以選擇繞道而行或另闢蹊徑，以下將提供一些不同的因應方式讓讀者們參考：

- 面對皮膚的變化可以從調整作息、飲食或保養品開始，重新養護自己的肌膚
- 面對無法外出運動，可以嘗試居家健身、瑜珈等身體雕塑或鍛鍊肌肉運動，網路上能夠搜尋到許多教學影片
- 面對心情的調適，為自己騰出一點時間與空間獨處，感受一下自己目前的情緒狀態與需求，透過冥想、正念的練習緩和情緒
- 找到能夠信任的家人、朋友分享自己的狀態
- 若接收與疫情相關的媒體訊息已明顯影響到自己的身心狀態，則可以減少再持續接受這些訊息，讓自己不要大量暴露在過多的資訊量中
- 最後若真的還是沒辦法找到其他的方式面對生活的困擾，可以尋找校內諮商中心的諮商輔導資源，讓專業的輔導老師陪你一同討論，找到屬於自己面對生活的方式。

當我們在面對生活的變動時，一開始可能是驚慌的、不知所措的，但隨著時間過去，慢慢地我們其實都擁著面對生活困境的能力，我們會慢慢地為自己找到相應的方式，只是每個人的狀態與因應方式不同，時間也不同，所以不用急，面對生活，我們總會找到屬於自己的出路。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮商輔導中心主任	留妘蓁心理師（2269）
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、 化工系、精密系、航太系)	紀婭宜心理師（2282）
金融學院、工程與科學學院 （應數系、材料系、 光電系、環科系）	孫羽佩心理師（2285）
資訊電機學院、創能學院	徐琳雅心理師（2286）
建設學院、建築專業學院	李俊龍心理師（2283）
商學院	黃莉棋心理師（2284）
國際科技與管理學院、經營管理學院、人文社會學院、 全校國際生大一不分系學士班	蔡佳玲心理師（2263）
個案管理員	張喻婷社工師（2264）
個案管理員	蔡韻如社工師（2264）