



## 輔導工作室 – 正向抗疫

新型疫情令我們緊張，擔心自己夠不夠防疫物資，又擔心自己健康狀態，更擔心自己足不出戶悶到發瘋，究竟何時完結？！



面對長期抗疫，我們需要更多**正能量**，幫助我們走出心靈疫區，**轉危為機**，轉無聊為有聊，學習過得**更充實**！



## 資訊

限制自己獲得資訊的渠道，越多的資訊只會令自己更混亂、更不知所措，現今資訊真假難分，要**確認消息來源是否真確**，遠離那些令人不安而不實的新聞。

## 接受

我們要**知道什麼是可以控制，什麼是不可以控制**。如果不能控制，就算怎麼拚命去想，也是沒用的，倒不如接受它。有哪些事情是我們不能控制？疫情何時結束？誰會染病？我們何時可以出街？那就不要想它！在這抗疫時期，就讓我們**學習去接受「新的常態」**。

## 行動

問問自己可以控制什麼？除了常洗手、戴口罩、不外出，我們還可以做什麼呢？會不會**有些事情我們一直沒時間去做，今天可以選擇開始**呢？網上課程？畫畫？寫作？記下你的計劃和目標，可以**從小的目標開始**，每天別下自己達到的目標，讓自己更有成功感。

## 解難

想一想我們面對困難時用什麼方法解決？我們可以用同一個方法面對新的處境嗎？再想想**會不會有新的做法**？如果沒有口罩，何不嘗試自製口罩？將不可能變成可能！

## 自我照顧

檢查自己的情緒健康，問問自己今天還好嗎？在掙扎嗎？感到憤怒、抑鬱和不安嗎？自己可以處理？需要別人幫助嗎？**照顧自己身心靈健康才能走更遠的路**，如有需要，打給朋友或家人，甚或找輔導員幫助。盡量保持健康生活習慣：適當的運動、健康的飲食和足夠的睡眠。每天找些時間給自己，保持閱讀、寫日記、默想、跑步或瑜伽。

## 連繫

多得現今科技使我們待在家仍能與家人和朋友以短訊、電郵、社交網站、實時視像保持聯繫。你有沒有想過，其實可以**趁這段時間關心一些之前未有時間關心的人**呢？珍惜這段寶貴的時間，與朋友和家人重新建立關係，你可能會有意外收穫。

## 轉念

所有憂慮和不安只存在於未來，我們要**專注現在**，將這個疫情**變得更有意義**。有人選擇怨天尤人，也有人選擇把握時機學習新事物、解鎖技能、連繫舊朋友、打掃家居、自我增值。我們要相信困難只是暫時而非長久，是外在而非內在，是個別而非普遍。你今天的選擇又是什麼？