

人類喜歡確定性。當感覺並且注意到有事情威脅到我們時，我們會本能地希望知道具體發生了什麼。當事情變得不確定或當我們普遍地感覺不安全時，感到壓力是正常的。這種本能反應，雖然存在的目的是保護我們，但當感覺不確定的同時又有資訊衝突圍繞著我們，這種反應會導致各種各樣的混亂。

焦慮的很大一部分來自我們認為應該能夠控制，但卻無法控制的感覺。目前來說，我們許多人都對 COVID-19——亦被稱作「新冠狀病毒」感到擔憂。對於將來會發生的事情或我們可以採取什麼措施來預防進一步的壓力，我們可能會感到無助。這種不確定性也可能與我們對生活其他方面的不確定性有關，或者是使我們想起曾經沒有安全感的過去，並且意識到即刻未來是不確定的。

我們的心理健康在這段時期會受到影響。我們並不是總能知道它正在發生。您可能比平常更容易感覺氣憤、無助或難過。您可能有注意到自己對他人更加沒有耐心，感覺沮喪，或者希望完全避免任何對所發生事情的提醒。對於那些已經被心理健康問題困擾的人，可能會感覺更加抑鬱或對進行日常活動的積極性更低。

務必注意的一點是，我們在當前新聞事件下並非無助。我們總能選擇應對方式。如果您感覺很掙扎，在面對不確定性時，可以做以下這些事情來照顧好自己的心理健康：

1. **將您可以控制和不可控制的事情分開。**您可以做的事情很多，把精力集中在這些事情上會有幫助。洗手。提醒他人洗手。服用維生素。限制新聞的閱讀量（您若不在遊輪上，真的需要知道遊輪上正在發生的事情嗎？）。
2. **做能幫助您感覺有安全感的事情。**這一點對每個人來說都不同；重要的是不要將自己與他人進行比較。如果您決定限制出席大型社會活動能使您有安全感，沒有問題，但一定確保您在隔離時把自己孤立出來的原因是在預防潛在疾病，而不是因為抑鬱。
3. **擁抱大自然，出去走走——即使您要避免人群。**我昨天下午有同女兒在小區內走走。這樣陽光明媚的一天，我們不僅有機會補充一劑維生素 D，呼吸新鮮空氣，還有共度美好時光。運動對您的身體和心理健康也有幫助。
4. **挑戰自己，活在當下。**您的擔憂或許很複雜——您不僅在思考當前發生的事情，還在預測未來。當您意識到自己在擔心還沒有發生的事情，慢慢引領自己回到當下。留心當前這一刻您看到的事物，聽到的聲音，嚐到的味道和其他感官體驗，

並說出這些體驗。當您感覺事情失去控制，參與正念活動是幫助您感覺穩定的方法之一。

5. **保持聯絡，在需要更多支援時尋求幫助。**與您信任的朋友聊聊自己的感覺。如果您感覺特別焦慮或因心理健康很掙扎，可以向心理健康專業人士尋求幫助，獲得支援。您不必獨自一人面對自己的擔憂，與受過培訓、專門幫助他人的人分享自己感受有時會使您感覺舒服一些。

我們團結一心，攜手面對這個情況，您也總能獲得幫助。如果您感覺獨自一人，內心很掙扎，您也可聯絡危機訊息熱線——發送訊息「TALK」至 741741，或聯絡全國預防自殺生命熱線：1-800-273-TALK。

-----