FACE - 应对策略

F (Focus) = 把注意力集中于您可控制的事上



面对不确定和令人担忧的困境,恐惧和焦虑是无可避免的,这是正常和自然的反应。



您无法控制将来会发生什么事情。您无法控制新型冠状病毒,或全球经济,或你的政府如何应付困局。然而,我们可以好好控制我们的行为。因此,我们的首要目标是控制我们的行为。



当一场大风暴来袭时,港口的船只抛锚了 — 如果它们没有抛锚,它们会被卷到海里。虽然抛锚并不会令风暴消失,但是这行动可以在港口稳住一艘船,直到风暴在适当的时候过去。



同样,我们可能会经历"情感风暴":这包括无益的想法萦绕在脑海里,身体会有不舒服或疼痛的感觉。如果我们被内心深处的风暴卷走了,第一个实际步骤就是"抛锚"。我们可以利用以下简单的"王牌 (ACE)"指南。

A (Acknowledge)

承认你的想法 和感觉



C (Come back)

回到你的身体



E (Engage)

做好你眼前的 事情



您可以慢慢和平和地跟着这个 ACE 循环做 3 到 4 遍。



A (Acknowledge) = 承认您的想法和感觉

默默地承认您的想法、感觉、情感、回忆、知觉和强烈的欲望。

试从一名求知欲强的科学家的角度,来观察您的内心世界。

例如: "我在想有些不好的事情即将要发生, 这让我感到害怕和焦虑不安。"



C (Come back) = 回到你的身体

您可以尝试以下部分或全部的方法,或利用自己的方法,让身体动起来:

- 慢慢地把您的脚推到地板上。
- 慢慢地挺直您的背部和脊柱。如果坐着, 在椅子上坐直和向前。
- 慢慢地按着手指尖。
- 慢慢地伸展您的手臂或脖子,耸耸您的肩膀。
- 慢慢地吸气和呼气,吸气和呼气的时候数 1-2-3-4。











E (Engage) = 做好您眼前的事情

您要了解自己所处的位置,然后把注意力重新放在您正在做的活动上。

- 环顾您的房间,找出5样你能看到的东西
- 留意四周 3 或 4 种你能听到的声音
- 注意您的鼻子和嘴巴能闻到或感觉到什么



By







请慢慢地尝试跟着这个 ACE 循环去做 3 或 4 遍。