

FACE – 應對策略

F (Focus) = 把注意力集中於您可控制的事上



面對不確定和令人擔憂的困境，恐懼和焦慮是無可避免的，這是正常和自然的反應。



您無法控制將來會發生什麼事情。您無法控制新型冠狀病毒，或全球經濟，或你的政府如何應付困局。然而，我們可以好好控制我們的行為。因此，我們的首要目標是控制我們的行為。



當一場大風暴來襲時，港口的船隻拋錨了 – 如果它們沒有拋錨，它們會被卷到海裡。雖然拋錨並不會令風暴消失，但是這行動可以在港口穩住一艘船，直到風暴在適當的時候過去。



同樣，我們可能會經歷“情感風暴”：這包括無益的想法縈繞在腦海裡，身體會有不舒服或疼痛的感覺。如果我們被內心深處的風暴卷走了，第一個實際步驟就是“拋錨”。我們可以利用以下簡單的“王牌 (ACE)”指南。

A (Acknowledge)

=

承認你的想法
和感覺



C (Come back)

=

回到你的身體



E (Engage)

=

做好你眼前的
事情



您可以慢慢和平和地跟著這個 ACE 循環做 3 到 4 遍



A (Acknowledge) = 承認您的想法和感覺

默默地承認您的想法、感覺、情感、回憶、知覺和強烈的欲望。

試從一名求知欲強的科學家的角度，來觀察您的內心世界。

例如：“我在想有些不好的事情即將要發生，這讓我感到害怕和焦慮不安。”



C (Come back) = 回到你的身體

您可以嘗試以下部分或全部的方法，或利用自己的方法，讓身體動起來：

- 慢慢地把您的腳推到地板上。
- 慢慢地挺直您的背部和脊柱。如果坐著，在椅子上坐直和向前。
- 慢慢地按著手指尖。
- 慢慢地伸展您的手臂或脖子，聳聳您的肩膀。
- 慢慢地吸氣和呼氣，吸氣和呼氣的時候數 1-2-3-4。



E (Engage) = 做好您眼前的事情

您要瞭解自己所處的位置，然後把注意力重新放在您正在做的活動上。

- 環顧您的房間，找出 5 樣你能看到的東西。
- 留意四周 3 或 4 種你能聽到的聲音。
- 注意您的鼻子和嘴巴能聞到或感覺到什麼。



請慢慢地嘗試跟著這個 ACE 循環去做 3 或 4 遍。