

# 居家防疫放鬆第一式

## 避免精疲力盡

新冠疫情在全球大流行可能持續數周或數月，重要的是要有「停機時間」，「英國焦慮症協會」（Anxiety UK）建議練習所謂的「蘋果技術」（Apple Technique）來應對焦慮和憂慮：

1. **覺察**：注意並覺察到「不確定性」的感覺開始在心中發酵。
2. **暫停**：不要像平常那樣反應。選擇完全不反應。停機，並呼吸。
3. **退一步**：告訴自己這感覺純粹只是因為擔心，要求有「確定性」感覺的需求沒有幫助，也沒有必要。這只是一種「想法或感覺」；不要相信你的所有想法。思想不是陳述或事實。
4. **放手**：放掉思想或感覺：一切都會過去的。你不必回應這些想法跟感覺。你可以想象它們如氣泡或在雲中飄走。
5. **探索**：探索當前時刻，因為在當下的這一刻，一切都很好。注意呼吸和呼吸帶來的感覺。注意你腳下的地面。環顧四周，注意你所看到的，聽到的，可以觸摸的，聞到的氣味。立刻這樣做。然後，將注意力轉移到其他事情上，轉移到那些需要被注意的事情上，或你焦慮「之前」正在做的事情上，或者做其他事情，全身心轉移注意力到這些事情上。