

# 疫情心理健康促進

楊麗芬諮商心理師暨資深諮商督導

面對全球及本地疫情的發展，你的身心都還好嗎？原訂行程有受影響嗎？疫情，是否使你的內心跟著騷動不安？

## 【生命的淬煉與功課】

人類曾經面臨肺結核，人類免疫缺乏病毒的威脅，這是我們學習智慧的機會。新冠病毒影響全球的發展和經濟，我們不知道病毒什麼時候會結束，但多少人能讀懂它對人類的啟示。大自然的反撲？地球母親的吶喊？我們能夠從這次病毒中學習到什麼，這是個演化歷程，也是人類要突破的演化點。從更高的層次來看，任何一件事情的發生都有其原因及其背後的禮物。當我們能懂得新冠病毒帶來的真正意義，學會臣服，有接納的力量，一旦允許，就不會隨波逐流，而更能看清實相，這才是真正的生命提升與成長。

## 【意念影響健康-感召各種疾病病菌的心靈成因：「恐懼」】

「恐懼」是所有心靈波動頻率最低階的狀態之一，根據吸引力法則的原理，「恐懼」的波動頻率，會感召更大的恐懼事件發生在我們面前，因此會加深其「恐懼」的震動模式。一旦這種「恐懼」的波動模式沒有清除，就會讓我們從過去到現在，不斷的陷入這種「恐懼」的輪迴模式之中。

在疫情當下，恐懼是正常的反應，全世界的人都在恐懼，但恐懼會打開門，讓病毒進來，病毒會攻擊能量低的人，如果我們虛弱，或者是恐懼，我們等於是打開了門，邀請病毒進入。這是我們跟危險的關係。我們要對自己說，經歷這些恐懼已經夠了，不要讓病毒侵入。讓自己保持在積極的高能量狀態，在我們身邊創造更多的高能量，聚合大家的能量場，讓我們充滿能量地去與病毒應對。

## 【信念創造實相】

宇宙像是一台影印機，來到我們身邊的，都是我們吸引而來的，而那心靈的磁鐵，就在我們自己身上，但一般人卻不自知。我們比病毒更強大，這是一個信念，你的能量會傳遞這些信念，然後產生更多力量。發自內心相信這個信念，並去跟周圍的人分享，影響力就會擴大。不能讓恐懼來控制我們，什麼事都有萬一，什麼都要萬無一失，就不用活了，你相信的東西很重要。故在防疫當下，要超越恐懼，你的信念會變成能量，能量會傳遞信念。每個人都可以照顧自己。試想，如果我變小了，就會被瓦解；我變大，我們的力量就變大。這是我們與疫病的關係。我們每個人都是一部分能量，如果凝聚在一起，就是強大的能量。要依靠力量而不是脆弱部分，正如量子效應，一個人的改變，足以影響1000人，只要2萬3000人改變，全台灣2千300萬人，就得以改變，希

望更多的人能夠將這樣的信念傳遞出去，讓更多正面能量彙聚。

### 【免疫力與自癒力是人體最珍貴的資源，別讓焦慮撤除你的寶藏】

振動頻率高於 200，較不會生病。振動頻率低於 200，容易得到不同的疾病。人為何會想自殺，因能量低，情緒不好，產生了精神毒素。大衛·霍金斯通過 20 多年的研究表明，人的身體會隨著精神狀況而有強弱的起伏。他把人的意識映射到 1-1000 的範圍。任何導致人的振動頻率低於 200(20,000Hz)的狀態會削弱身體，而從 200 到 1000 的頻率則使身體增強。霍金斯發現，誠實、同情和理解能增強一個人的意志力，改變身體中粒子的振動頻率，進而改善身心健康。

防疫期，大家一定會焦慮，焦慮什麼，因害怕被傳染到。怕被誰傳染到，就是除自己以外的其他人。這樣必須把原本對對方的信任度，暫時收起來，因我們不確定，那病毒是否藏身於我面前這個人的背後。在外在疫情未結束前，我需要跟對方保持安全空間。但要知道，病毒是一種能量，人類的力量要比病毒更強大。更好的防護罩是保持高能量與生命力，這會大大提高免疫力。能自我肯定、自我認可、欣賞自己與欣賞他人的人，能量狀態是高的，自癒力與免疫力當然就能提升。

### 【支持與提供支援】

對那些醫療人員及失去親人的人，我們需要更多的工作。對醫護人員的支持，重要的是讓他們知道他們是被支持的，他們可以從生命中獲取能量。不僅讓他們感到被支持，更多的是讓他們知道他們的工作是有價值的，對他們表示感謝，讓他們體驗到支持。他們或許是孤獨的，不得不處在孤立中。在目前的情況下，也許我們很難為他們做更多的事情。透過零碎時間，給與他們欣賞和支持，是非常重要的。對於那些害怕的人，他們需要更多的時間，和更多的支援。

### 【所有的問題都來自[人]；療癒的源頭是[愛]】

江本勝博士研究，水的結晶會受外在因素影響而改變，正面訊息，水結晶體會變得美；負面訊息，它便會變得散亂醜陋。水不但會閱讀，還會聽音樂、記憶並傳遞訊息，無論文字、聲音、意念，都帶有訊息的能量。水占地球表面 75% 的面積，人體裡則有 70% 是水。每天正面訊息，讓自己體內與外界的水結晶變美麗絢爛，這同時也是身心靈健康、地球環保及世界和平的核心根源。

宇宙萬物是一體的，牽一髮動全身，地球的存續，不分你我。我們可以透過網路，透過每天的交談，將希望傳遞出去，將正向的能量傳遞出去。每一個人都可以成為信念的中心。要記得愛、連結、看重人。在生活中，我們可以展現這樣的精神，在生活中每一個細小的機會中這樣做。保持愛、相互支持和力量，我們都是生命力的傳遞者。這是對人類的啟示更是一份集體的生命功課，

會有更多的人需要學習，給人們希望。任何恐懼、擔心都是對自己及他人的詛咒而已，而愛是最偉大、最高的能量。

其實在目前的防疫氛圍下，難免引發我們的焦慮不安，焦慮，是包含了擔心、緊張、恐懼等的一種情緒統稱，而過度的焦慮，不僅會帶來情緒上的痛苦、認知和經驗上的扭曲、軀體上的不舒服，而且還是會「蔓延、傳染」的！當事人的情緒狀態會感染給周遭的人，尤其是小孩，小孩對大人的情緒狀態極度敏感，當感受到大人的焦慮情緒時，孩子極易產生不良身心反應！此時如何自我協助長出並厚實你的心理能力，建築安全的內在心靈世界，使你能自我撫慰與陪伴，安心度過防疫時期。

**以下提供七種能力供大家參考，必要時也請記得尋求協助：**

1. 訊息力-相信唯一訊息來源：「疾管局衛福部」公告。
2. 專業力-相信專業、配合防疫。
3. 關照力-目前防疫不是生活的全部，自我覺察與防護很重要。
4. 思考力-注意並辨識你的思想。
5. 調節力-安撫並療癒你的不安。
6. 抒壓力-放鬆並修復你的身心。
7. 支持力-打造並厚實你的後盾。

**小小生活作業：**今日事今日畢，記下你每天所做的，反省與感恩並送出正能量，以及你所給他人的價值、祝福與支持。

參考：心靈能量, 大衛霍金斯(2012); Maria Gomori 對抗病毒的分享(2020)等