



GLOBAL PSYCHOLOGY ALLIANCE

Psychology for Global Challenges

在地緣政治不確定時期的因應之道

全球心理學聯盟（Global Psychology Alliance, GPA）分享本份指引〈在地緣政治不確定時期中的因應之道〉，其唯一目的在於將心理科學轉化為具體而有意義的行動，以支持全球各地正受到地緣政治不確定性影響的人們。本指引以實證研究為基礎，回應當前情勢下的人類需求，並建立於長期政治壓力與身心健康影響之間已被充分證實的關聯之上。**本文件並非政治立場聲明。**

• **社會政治動盪可能加劇既有的心理症狀**，例如焦慮與憂鬱，亦可能使原本沒有心理困擾病史的人出現相關症狀。

○ 請特別留意曾有心理健康相關狀況的人士。對於處於較高風險者，應視可行性協助其取得不同層級的支持資源，包括專業協助、社區資源與家庭支持。

- 主動與他人聯繫，直接關心並邀請其誠實分享目前的身心狀況。
- 當觀察到行為上的改變（例如睡眠問題、易怒，或出現無望感的表達）時，這些都可能是顯著心理困擾的徵象，應即時提供心理社會支持。
- 若心理困擾的程度已達需要立即介入的情況，請協助尋找並聯繫所在地最近的緊急醫療或心理支援服務。

○ **在各類艱困人生處境中常用的因應策略**，通常也同樣適用於管理與政治危機相關的焦慮，包括：

- 進行深呼吸練習，以協助情緒調節；
- 運用健康的分心方式，例如重新聚焦注意力，或將談話主題轉向較可承受的內容；
- 維持規律的身體活動，從短暫散步到在家中跳舞皆可；
- 透過與親友聯繫來增加社交互動；
- 持續重視並慶祝重要的生活時刻，如生日、紀念日等。

- 在地理位置與資訊接觸上越接近社會政治危機，越容易增加失控感，並進而引發焦慮與憂慮。

- 請在可行範圍內，限制自己接觸聚焦於當前危機的媒體、新聞來源與相關對話的頻率。

- 為接收新聞設定明確且固定的時間表，例如每日一小時，並盡量遵守。
- 在接觸新聞前後，安排有助於情緒調節的正向活動。例如，在關注政治局勢更新前先與家人互動，並規劃於之後立即外出散步。

- 請記得，即使身處於地理上接近危機的地區可能會加劇心理困擾，未實際位於直接受影響地區的人士，仍可能承受顯著壓力，因此同樣應被鼓勵尋求協助並運用適當的因應策略。

- 應尊重所有對情勢表達困擾者的經驗與敘事，而不因其地理位置不同而否定其感受。

- 政治不確定性所帶來的心理負擔，並不侷限於特定政黨或政治立場。

儘管立場不同，其對心理健康所造成的影響往往相似。

- 在支持他人時，應將其情緒表達視為一種人類共同經驗，而非政治對立的結果，並避免以政治分化的方式進行框架。

- 可使用如「這件事情對你造成了什麼影響？」這類提問，而非將困擾歸咎於特定群體或政治立場的說法。

- 經驗並承認情緒，是日後面對複雜社會變遷的重要前提。

- 在此情境下，出現憤怒、恐懼、挫折、希望、寬慰，或其他強烈情緒，皆屬正常反應。請以健康且具建設性的方式回應這些情緒，並理解他人可能有不同的反應。

- 也須承認，當整體社會系統處於動盪狀態時，往往難以出現簡單且立即可行的解決方式；同時，在神經系統長時間處於高度壓力或過度負荷的情況下，人們未必總是具備足夠的心理與生理能量來應付日常生活中的各項任務。

- 若情況允許，可暫時放下可延後處理的要求（如部分電子郵件），給自己一段重新調整的時間。
- 請避免自責。若在高度不確定的情境中難以專注於日常責任，這並不代表懶散或無能。
- 心理健康有賴於合理界線、規律生活、自我照顧、有意義的對話與相互支持，請主動尋求並建立這些資源。

○ 人類在危機中尋求確定性與簡單解釋是自然反應；當這些無法獲得時，可能會陷入冷漠或無力感。

- 與其陷入「反正怎麼做都無濟於事」的心態，不如建立一些即使很簡單、但仍具有意義且對身心有助益的日常例行活動。
- 請接納不確定性帶來的不適，同時在家庭或社區中尋找可行的行動機會，例如協助物資配送、關心同事近況，或為鄰里提供資訊。

• 青少年在面對地緣政治不確定性時，可能特別容易受到負面影響，因為對經濟與社會體系的不信任，可能進一步削弱其對改變的能動感與主體感。

○ 建議主動關心你所熟悉的青少年：

- 透過簡訊傳訊息關心近況，或在日常生活中主動問候。

○ 協助兒童與青少年看見自己的重要性，以及他們正在產生的正向影響：

- 是否持續上學？
- 是否對學習保持興趣？
- 是否正在為家庭付出或提供協助？這些皆為正向且具社會價值的行為與選擇。