

「罩」不「罩」由你!

歷經3年多防疫生活後，「口罩」早已成為你我生活必備品，保護自身健康外，同時也被視為提升顏值好物，然而隨著疫情趨緩，自主配戴口罩的開始，看似讓我們的生活即將回歸原本的型態，但好像有些微不同，原本隱藏在口罩下已久的容貌即將跟大家SAY HELLO!對於即將逐漸揮別配戴已久的口罩，是期待還是不習慣脫下口罩的生活呢？

對部分的人而言，口罩能夠遮蓋住不想、不願被外在世界看見的自己，免除與人互動時的表情管理，不用花費時間裝扮自己等，習慣口罩帶來的安全感，現在要摘下口罩，會不會感到無所適從，不太自在或緊張，擔憂著可能要承受來自四面八方對自己容貌的評論，摘除口罩會危害健康等，又或者要重新適應以真面目與他人社交活動而感到焦慮呢？！

易與自己/他人做比較：
與他人比較外貌，反覆尋求別人對自己容貌的回饋與認同，或經常否定自己外貌

社交退縮：

擔心他人對自己品頭論足，在意他人的目光，不喜他人注視自己，不對等的自卑感



缺乏自信心：

經常自我懷疑，不太喜歡自己，相當在意臉部表情，經常覺得別人比自己美或帥氣

容顏焦慮特徵

解禁後的生活，我們或多或少都會體驗到，因久違展露真實容貌而觸動的緊張、焦慮感，或是生活受到負面感受影響，產生這些反應都是正常的，只是程度上的差異，也是需要給予自己一些時間調適哦！但過度的在意也會造成無形中的壓力或對自我價值的否定，若已影響身心狀況時，有以下一些小小療癒方法可以先觀照自己，讓我們能更自在地面對它，嚴重影響日常生活則建議尋找專業人員陪伴我們一同度過喔！

「罩」不「罩」由你!

療癒小撇步



1. 與信任的人聊聊

與自己信任的親朋好友、師長等，談談自己的感受，聊天本身也是一種紓壓方式呢！有重視的人支持自己，給予自己力量面對不愉快的感受，也能從他人視角更認識自己。若想摘除口罩但又感到害怕的話，可先在信任的人面前，嘗試短時間不戴口罩，再逐步拉長時間與不同對象。

2. 自我肯定

學習接納自己的負面感受，接受不完美的自己，找尋自己的優點，每個人都是獨一無二。也可以書寫紀錄自己每天生活的美好事件，如做得不錯或有成就感的事物。

3. 學習新事物

運動、學習新技能或培養興趣，轉移對外表的過度在意，進行能令自己有成就感的事情，建立自信心，增進自我價值感。

4. 尊重自主權

在不影響他人健康安全下，每個人都擁有自主選擇配戴口罩權益，保持不強制且不嘲諷的態度，即便不接納也應尊重他人的選擇。

5. 專業諮商資源

有些情緒反應是能夠自我調適，但當你需要有人協助或陪伴自己共同面對，甚至覺察這樣的情緒已經影響自己的日常生活時，可以適時的尋找相關專業資源協助。更歡迎至學生輔導諮商中心預約諮商(05-6315154)，或是使用衛生福利部安心專線1925、生命線專線1995或張老師專線1980等資源喔！

參考資料：

- 1.吳柏翰、廖梓鈞(2023)。容貌焦慮是什麼？不化妝不戴口罩不敢出門？有容貌焦慮你可以這樣做。奇摩新聞，取自[yahoo.com.tw](https://www.yahoo.com.tw)
- 2.療日子(2023)。口罩解禁更焦慮「我對長相與免疫系統都沒自信」容貌焦慮症是什麼？如何建立信心？療日子健康新聞，取自<https://www.healingdaily.com.tw/articles/%E5%AE%B9%E8%B2%8C%E7%84%A6%E6%85%AE%E7%97%87%E6%98%AF%E4%BB%80%E9%BA%BC-%E5%BF%83%E9%9D%88%E7%B4%93%E5%A3%93/>
- 3.張毓思(2021)。逃避社交活動、照鏡子就沮喪？如何面對容貌焦慮症。天下雜誌，取自<https://www.cw.com.tw/article/5119542>

