

中崙心理諮商中心
張如雅心理師

當政策變動引發焦慮：
關稅風暴來襲，我們該怎麼穩住內心？

近期國際局勢動盪，關稅議題引發全球市場波動，也讓不少臺灣民眾產生一種難以言喻的不安感。你是否也發現，自己不自覺開始查詢匯率變化、擔心工作是否受影響，甚至覺得未來好像變得更加難以掌握？

這種來自社會情勢的「廣泛性焦慮」（Generalized Anxiety），其實是現代人越來越常經歷的一種心理狀態。焦慮，不只是個人情緒問題，而是整體社會集體對不確定的自然回應。





作為心理師，我想從專業角度出發，提供幾個實用方法，幫助你在這樣的高壓時刻，穩定內在、照顧情緒。

一、焦慮，是我們與未來對話的方式

首先，請接納：你會感到焦慮，是因為你在乎未來，也想保護自己與身邊的人。關稅政策這類事件之所以讓人焦慮，並不是因為我們不夠堅強，而是因為它觸碰了我們對「生活是否能繼續穩定」的基本期待。

覺察自己的擔憂，不代表脆弱，反而是一種成熟。

二、不要被資訊綁架：請選擇你想知道的

在24小時不斷輪播的新聞時代，「資訊焦慮」本身就是一種壓力來源。你可以試試這樣做：

- 每天只看一到兩次新聞，避免無止境的刷新滑動
- 選擇可信、平衡的媒體來源，避免標題黨和誇張渲染
- 不在臨睡前接收重大新聞，讓大腦在睡前有喘息空間

把「資訊選擇權」拿回來，是調節焦慮的第一步。

三、身體知道你的壓力在哪裡

焦慮不只存在於腦中，它會悄悄體現在你的身體裡。請多加留意，以下幾種常見反應：

- 呼吸變淺、胸口緊繃
- 胃口改變、睡眠品質下降
- 肩頸酸痛、頭痛、無法集中注意力

每天花幾分鐘做「身體掃描」或腹式呼吸，讓神經系統慢慢恢復穩定，減少無意識的焦慮積累。



四、專注在個人能掌握的，而不是無法改變的

國際的局勢變化，我們無法左右，但你可以思考：

- 在目前工作中，我能提升哪些專業價值？
- 我的家庭預算需要做哪些彈性調整？
- 有什麼小行動，是我今天就能做的？

行動感=安全感，哪怕只是一個小決定，都能帶來情緒上的安定。

五、建立情緒支持圈而非恐慌共鳴團體

與其不停轉傳悲觀訊息，不如問問自己：「這個討論，讓我更安心了嗎？」建立有質感的對話與情緒支持，例如：

- 和能同理但不煽動情緒的朋友聊聊
- 加入提供正向資源與實際因應建議的社群

若焦慮長期干擾日常生活，也別害怕尋求心理專業的協助。焦慮不是弱點，而是訊號。我們需要的是「回應」，而不是壓抑或逃避。



穩住自己，就是對社會最好的貢獻

關稅議題只是冰山一角，未來世界還會有更多突如其來的變動。但越是在這樣的時代，我們越需要練習穩定自己的內在節奏。

與其被焦慮綁架，不如用有意識的方式回應世界：選擇性吸收、專注於掌控感、建立支持網絡、照顧自己的身心狀態。

祈願大家都能成為那群能在變局中冷靜呼吸、溫暖他人的人。

為了保障您的權益，鼓勵您在認為自身遭遇職場不法侵害的事件時，可自行尋求公司內人事單位的協助，使單位有機會即時提供幫忙。中崙諮商中心關心您

聯絡我們

(02) 2731 - 9731

LINE

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘