

嚴重特殊傳染性肺炎(新冠肺炎)防疫~安心文宣♥♥

日期：2020-02-26 深澳國小聯絡電話：24652940

參考資料：國立臺北大學學生諮商中心及 SARS 安心指導手冊

~安定心情♥對抗疫情~

近期嚴重特殊傳染性肺炎(新型冠狀病毒)疫情影響，面對新聞媒體密集報導等社會現象，可能會讓您有擔心、恐慌等身心反應，短暫時間皆屬正常反應，如長期處在情緒緊繃與過度壓力的環境下，容易感受身心疲累。除正確自身防疫外，保持情緒穩定、不過度擔憂，也是非常重要唷~

防疫的特別時期，只要配合政府單位及【學校防疫專區】宣導，做好自身防疫，適當的關心防疫進度即可。保持情緒平穩、正常的生活作息、彼此相互關心支持都有助於維持健康、提升保護力。

☺平時【自我照顧】您可以：

一、確實防疫，增加控制感

少去人多場合、必要時戴口罩、勤洗手，保持衛生習慣，如有不適盡快就醫。

二、區分事實、穩定情緒

避免紛亂的訊息來源，分辨哪些憂慮的想法是真實或是過度想像的，運用您平時讓自己放鬆的方式讓心情平靜，降低緊張情緒對自己的影響。

三、培養健康習慣、建立社群感

維持正常生活作息、運動、飲食均衡、充分睡眠、保持良好心情，運用通訊軟體與親朋好友保持聯繫、彼此關心。

☺【居家隔離】的自我調適 您可以：

居家隔離須居家自我防疫，可能會出現慌張、焦慮、憤怒等情緒，皆屬正常反應，不必過度壓抑。

一、適當紓壓、健康作息

找個適當的情緒宣洩管道、維持正常作息、攝取充分營養、保持居家運動習慣，多自我鼓勵，試著減輕心理壓力、增加免疫力。

二、保持與外界聯繫

利用社群或通訊軟體與信任的親友保持聯繫、分享心情、彼此支持。

三、調適心情、自我照顧

防疫期間或許會面對短暫的異樣眼光與人際距離，學習照顧情緒，給自己一些時間適應新生活方式。

- ☺ 當你很擔心自己和家人將會受到感染，而感到很大的心理壓力時，你可以怎麼想？建議你可以這麼想：

不能肯定將來會怎樣，但…

這一刻我仍然擁有健康，我可以繼續努力生活。

我也可以提醒我的親人，保持個人和居家衛生。

我可以加倍留意自己和家人的身心健康，讓自己有開心的時間。

即使我真的染病，我明白這個病是可以治療好的。

- ☺ 如果你或周遭的人持續有下列的狀況，並已嚴重影響生活作息，請就醫。

1. 恐懼，無法感覺安全。
2. 對自己或是其他人事物失去信心或興趣。
3. 感受變得遲鈍及麻木。
4. 變得退縮或孤立。
5. 睡眠狀況惡化。

或可以撥打 1925（衛服部提供民眾心理諮詢服務電話專線）諮詢並求助。

每個人面對危機時的體驗是不同的，對於上述所建議的方法，您可依個人所需彈性的運用。

~深澳國小關心您❤️~