

## 「疫」起守護您的心~給親愛的同學們

親愛的同學們，近期面對新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)的發生，我們在面對時心中難免會有些恐懼，或是不安的心情，甚至可能伴隨伴隨某些身心的特別反應，在這邊提供同學一些小撇步，讓我們一起努力度過這次的疫情吧！

### 面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做！

#### 觀察自己的身心狀態

- 我們在面對疫情的爆發時，心中會出現不安、害怕，甚至恐懼的感受，這都是很正常的感受，但是請同學觀察自己的身心狀況，自己相較於身邊的其他人，是否擔心的程度比一般人還要多？害怕的感受比其他人還要久？甚至有影響到一般生活作息，譬如說一段時間無法入睡、一段時間無法放鬆…等，請立即通知導師或者輔導室尋求協助

#### 放鬆練習

- 在面對疫情時，會產生不安或焦慮的情緒，當出現這樣的情況時，可以試著嘗試以下小撇步
- ●現在資訊的傳播非常迅速，但是請注意的是要去分辨訊息的真偽，不要盲目的接收沒有依據的疫情資訊，避免使自己陷入負面資訊的漩渦中，以降低焦慮情緒被喚起的風險
- ●從事使自己感覺放鬆的健康活動，照顧好自己的情緒，使自己的不安情緒或者是不適的身體感受得到舒緩及健康
- ●當自己陷入焦慮或是不安的情緒時，可以嘗試進行深呼吸或者是腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力
- ●進行想像式的放鬆練習，試著想像自己處於放鬆的環境中，使焦點轉移，增加自我正向的情緒感受

#### 正確的自我照顧

- 防疫期間，請執行正確的防疫行為（如多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心，維持健康的生活習慣（如均衡的飲食、培養良好的睡眠品質），以提昇自身的免疫力。這段時間如果有身心不適的狀況，請不用過度的擔心，請盡快與導師或是輔導室反應狀況，尋求正確的管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。