

面對疫情， 安心有法寶



1. 接收正確訊息 避免自己嚇自己

- ✓ 疫情資訊以疾管署的資訊為主
- ✓ 避免接觸引發焦慮的事物
- ✓ 避免在睡前看有關疫情的負面新聞

2. 覺察與接納 自己的情緒反應

- ✓ 觀察自己的心情如何受到疫情的影響，試著寫下來
- ✓ 不安心的感受是面對疫情的正常情緒反應
- ✓ 試著接納自己現在的狀態

3. 照顧自己的 真、心、靈

- ✓ 運動保持身體免疫力
- ✓ 維持良好生活作息
- ✓ 找信任的人抒發情緒
- ✓ 做一些讓自己感到放鬆的事情

4. 做好能做的事 基本預防不可少

- ✓ 依照規定戴口罩
- ✓ 勤洗手、少碰眼口鼻
- ✓ 避免前往疫區、擁擠的公共場所
- ✓ 做好個人衛生防護

疫情期間，心情不好、容易緊張焦慮都是面對壓力時正常的反應，但若持續1~2週、造成生活困擾時，建議找信任的老師、朋友聊聊，也可以來輔導室尋求協助呦！

