

親愛的老師及同學們好：

新型冠狀肺炎安心宣導



這次肺炎傳染疫情事件中，每個人或多或少都受到一些衝擊與影響，這段期間若是出現心情不佳，或焦慮緊張，是正常且可以理解的。可以按照以下方法，安頓自己的身心。

安身與安心

1.接納自己的身心反應：面對疫情感到緊張不安、憂慮、煩躁、情緒起伏，甚至影響胃口差、睡不好等等，都是面對壓力的正常身心反應。

2.調適自己的心情：

(1)增加安定感：適度關注疫情，勿過度關注相關新聞媒體等資訊；待在有安全感的場域；隨身攜帶安心小物品（如平安符、祝福語句），幫助身心安定。

(2)平靜心情：運用平時平靜心情的方法，例如：緩慢深呼吸、散步、靜坐、畫畫、從事有興趣的事等，平撫心情，轉移注意力。

(3)做能做的事：保持正常作息、飲食均衡、適當保暖、多運動、提升免疫力、勤洗手、少用手揉眼摸口鼻、時常消毒等，提升身心免疫力和增加控制感。

(4)維持聯繫：用社群媒體或通訊軟體與親近的人際圈保持聯繫，分享心情，彼此支持。

(5)保持信心：保持樂觀的信心，理性看待媒體資訊，確認資訊來源是否正確。

3.主動求助：如果發現自己的緊張、焦慮不安、煩躁心情，已維持一到兩週都無法消除，且影響平時的日常作息，可以和家人與導師反應，或主動找輔導老師尋求協助。

新明國中輔導室



備註：若覺得最近生活受影響，可使用衛福部簡式健康表(BSRS-5，網址--https://wellness.hpa.gov.tw/App_Prog/Assessment_Info.aspx?id=10)，參考量表分數結果與建議尋求協助。