



用平長心 讓自己安心

長安國小 與您一同抗疫

面對新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)，人心惶惶，
該如何在保護彼此的同時，也照顧到自己？

也許我出現
這些狀況

睡不好

害怕

焦慮


敏感

緊張

煩躁

恐慌




等等
等.....



這些，其實都是正常的哦！

面對外在的變動，身心難免受到影響，

但我們可以為自己的內在做這些努力：



1.維持規律作息

不讓混亂掌控生活，保持安穩的節奏，才不會失去控制感。

2.訊息適當就好

當發現呼吸開始急促、心跳加快，先暫時放下手機，關上電視。

過度暴露在相關資訊中，容易感到恐慌。

可以接收資訊，但掌握在可以負荷的範圍內就好了唷。

3.接納情緒

出現負面情緒時，不用壓抑或責怪自己，任何的情緒都是可以的。

4.放鬆與抒發

緊張的時候，專注的、深深的呼吸，感受空氣數次進出的同時，把思緒放慢。

在家裡有喜歡做的事嗎?去做吧，讓自己感到快樂。

覺得心裡好悶?打通電話給親朋好友，或是找張紙，寫下來、畫下來。



還有最重要的

5.安心咒語


無法擁抱別人，就擁抱自己。

任何時候當我們累了，用蝴蝶式擁抱法，雙手交錯環抱肩膀，拍拍自己，

說出安心咒語：「沒事的，會變好的。」

我們都是自己最好的照顧者、陪伴者。





在疫情期間，出現輕微身心症狀都是正常的，
但若持續超過兩周以上，嚴重影響作息，
請尋求協助，您可以撥打：

長安國小輔導室：06-2569914 # 806

衛生福利部 24小時安心專線：1925(依舊愛我)

張老師生命專線：1980 (依舊幫你)

長安國小 關心您