

輔導室安心文宣

親愛的同學們，面對新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)，我們的心難免會感到恐懼、不安，可能也會伴隨著某些特別的身心反應，此時此刻的我們該如何陪伴自己以及身邊的人呢？以下提供幾點安心小撇步，讓我們一起度過這次的疫情吧。



面對疫情時，可以如何調適自己的心？

 **減少訊息帶來的心理負擔：**適度接收相關訊息，每天不超過一小時，也避免睡前過度暴露在疫情訊息當中，以免恐慌。

 **接納自己的情緒反應：**對疫情感到緊張、焦慮都是正常的心理反應，不需要加以否定或壓抑這些情緒。

 **身心靈的自我照顧：**保持原本的生活作息，飲食均衡，充分休息，適度運動，讓我們內心的節奏平穩下來，感到安心。

 **轉移注意力：**將注意力轉移到其他興趣，如唱歌、跳舞等活動上，適度的與身邊的人說說自己的想法，寫下或畫下心中的感受。

 **放鬆練習：**專注的深呼吸可以讓緊繃的心情緩和下來，安排適合自己的放鬆活動，像是散步、書寫和繪畫等。

 **做好我們可以做的預防：**依照相關規定戴口罩，避免用手觸摸眼口鼻，落實肥皂勤洗手，多運動多吃新鮮水果，並保持一顆愉快的心情。

在疫情的這段期間，出現心情不佳或緊張的情緒，都是正常且可以理解的，但如果此情形持續一、兩周以上，已造成生活作息的困擾，建議找信任的家人、朋友及老師聊聊，也可以進一步到輔導室尋求專業協助。

另外，若有升學的各项疑難雜症，也歡迎致電輔導室詢問，或者是預約線上諮詢唷！

輔導室電話：06-5951181 分機 224、225、226

輔導室 關心您