

輔導室 安心文宣

面對疫情.勿焦慮

心情安定.不可少

健康防疫.保平安



嘿！親愛的同學們~

近期，你的心情是否隨著疫情變化而起伏呢？

面對新型冠狀肺炎病毒(COVID-19)，我們的身心難免會感到恐懼、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？在此情況下，我們提供了一些方法，協助大家自我照顧，讓我們一起面對防疫期間的壓力吧！

MIND 心理層面

1. 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。
2. 運用你平時讓自己平靜的方法，例如：聽聽音樂、散步、書寫或是畫畫等。
3. 利用社群媒體或通訊軟體與自己親近的人際圈保持聯繫、彼此支持。

BODY 生理層面

1. 保持飲食均衡，多吃新鮮水果，適時補充溫開水。
2. 維持充分睡眠、休息及運動量，提升身體免疫力。
3. 依照相關規定戴口罩，避免用手觸摸眼口鼻，並且多多運動、勤勞洗手、時常消毒等。

ACTION 行動層面

1. 待在讓自己身心安定的場域，正確了解疫情相關資訊，切勿聽信網路謠傳。
2. 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。
3. 透過自己的宗教信仰獲得支持和平靜。

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。

新生國中輔導室 關心你 