



# 防疫五戰士

七  
月  
七

六  
月  
七

擊  
擊

七  
夕

六  
女



嘉義縣學生輔導諮商中心

Chiayi County Student Counseling Center

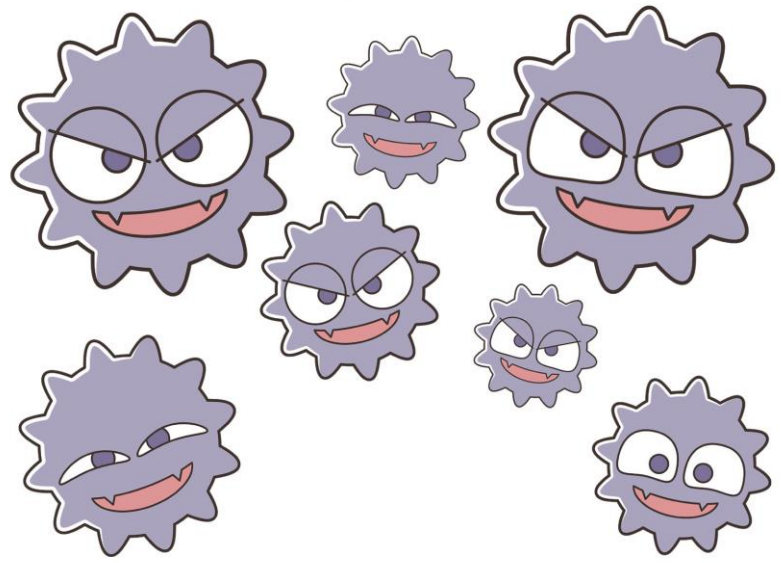


跟著我們一起  
提升心理免疫力

疫情期間



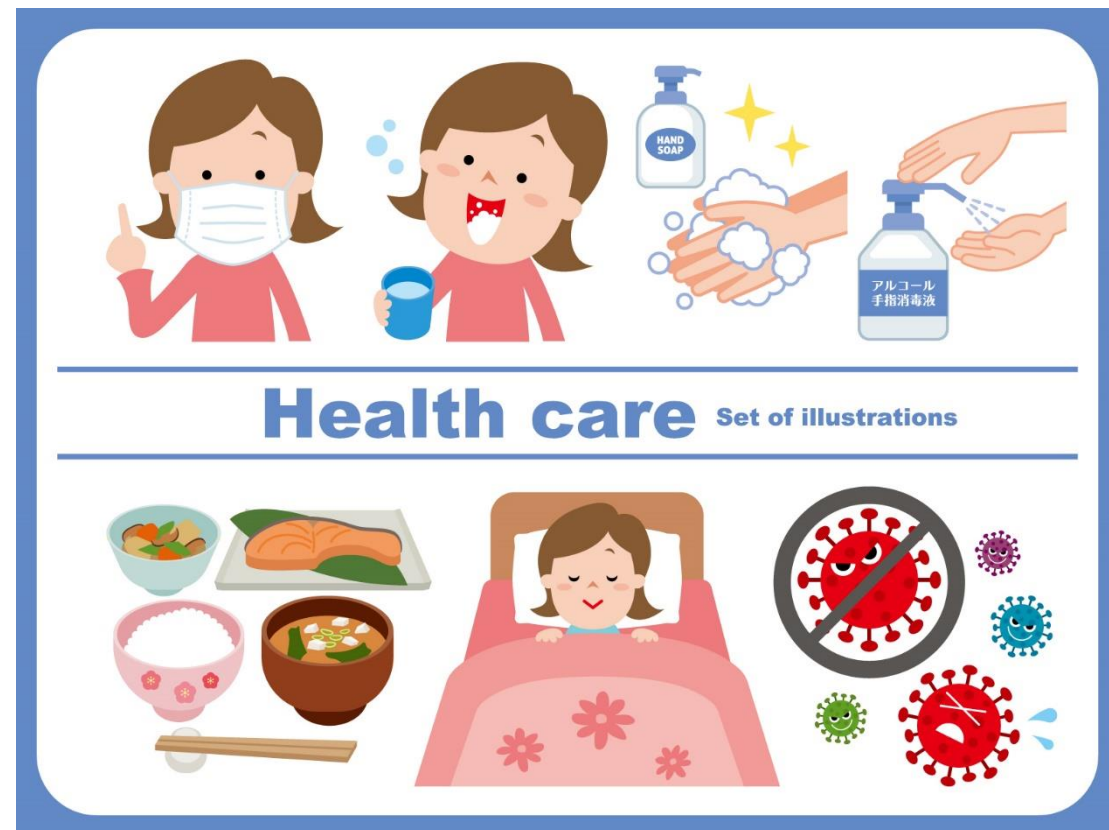
可能會感到  
害怕、焦慮、憂鬱。





# 安 (safety) : 促進安全

- ✓ 出門戴口罩
- ✓ 勤洗手
- ✓ 均衡飲食
- ✓ 健康生活作息





## 靜 (calming)：讓心情平靜下來



- 面對疫情，我們可能會感到緊張、焦慮甚至害怕，而出現呼吸急促、緊繃或睡眠困擾，如做惡夢、失眠等。這是當大腦覺察到危急時，身體正常的本能反應。
- 這時候我們可以做些什麼來舒緩身體和心情呢？
  1. 深呼吸(搭配柔和的輕音樂，調整呼吸)。
  2. 安排讓自己放鬆和休息的時間。
  3. 適度留心疫情訊息，避免長時間的過度專注。





## 能 (efficacy)：提升自我效能



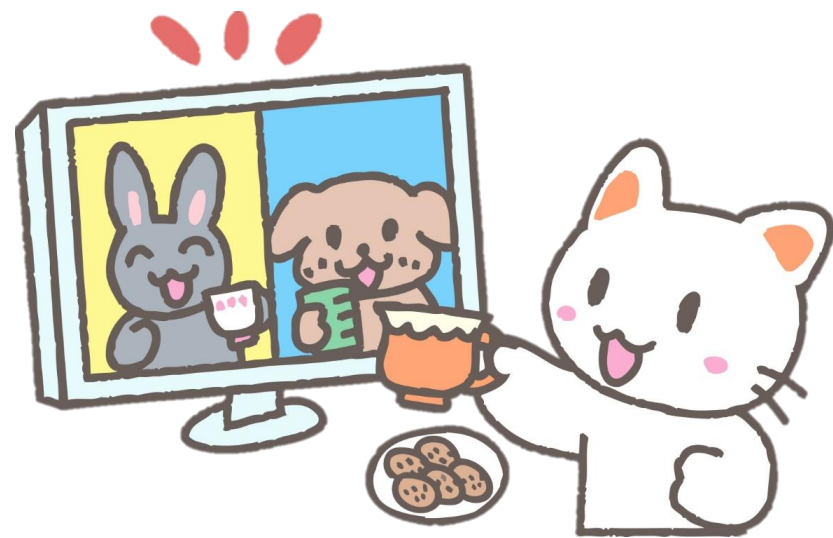
- 自我效能是一種「我能夠」、「我可以」的感覺。
- 尋找在生活中現階段能完成的事情，如正常飲食、作息規律、整理房間、閱讀、寫日記、作業的完成等。
- 即使是微小任務的達成，都是非常了不起的，值得好好肯定自己。





## 繫 (connectedness)：促進聯繫

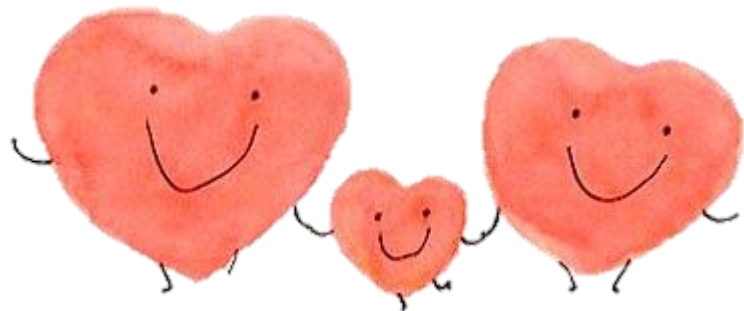
與親朋好友聯繫，當然疫情期間要保持社交距離，我們可以透過視訊、電話或者是社群軟體等表達關心並維持與親友的聯繫，讓彼此感到被支持、不孤單。





## 望 (instilling hope) : 灌注希望

- 別只注意負面的資訊，保持正向的希望，相信自己與醫護人員。
- 照顧自己、關懷接納、不批評，一起努力渡過疫情風波。
- 當我們照顧好自己，做好自我預防，就是為防疫出一份力喔！





## 尋求專業協助

- 如果嘗試上述方法，發現壓力仍無法改善，可以尋求心理諮商專業人員的協助。
- 衛福部24小時免付費安心專線1925
- 嘉義生命線協會1995
- 張老師專線1980
- 嘉義縣教育處學生輔導諮商中心05-2949193

