



安守疫情，心裡放晴

* 新冠肺炎安心宣導 *

東安國中輔導室

親愛的同學們，面對新冠肺炎，
我們的心難免會感受到恐懼、不安，
可能也會伴隨著一些特別的身心反應。

這個時候我們該如何
陪伴自己和身邊的人呢？

以下輔導室提供幾點**安心小撇步**，
讓我們一起度過這次的疫情吧！



面對疫情如何
調適我的心？

1-減少訊息帶來的心理負擔

- 適當接收相關訊息，每天不超過一小時，也避免在睡前過度暴露在疫情訊息中，導致心情更加恐懼、不安。



2-接納自己的情緒反應

- 面對疫情感覺到緊張、焦慮，都是**正常**的心理反應，不需要加以否定或是壓抑這些情緒。



3-身心靈的**自我照顧**

- 保持原本的生活作息，飲食要均衡、充分休息，搭配適當運動，讓我們內心的節奏可以平穩下來，就會感到安心。



停課不停學，
腦袋、身體
一起動滋動~

4-找到興趣轉移注意力

- 將注意力轉移到其他興趣，像是唱歌、跳舞等活動上，也可以適度跟身邊的人說說自己的想法，寫下或畫下心中的感受哦！



5-放鬆練習來紓壓

- 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，像是戴口罩散步、書寫和繪畫等。



吸氣7秒



慢慢吐氣11秒

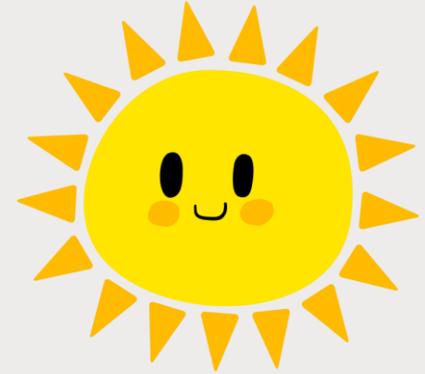
6- 做好我們可以做的預防

- 遵循正確的防疫措施，如：減少不必要的外出、必要外出得戴口罩+保持社交距離、勤洗手、避免用手觸碰眼口鼻。



7- 若發現無法緩解身心不適狀況，可以參考以下**資源**，尋求協助：

- 衛福部安心專線1925
- 生命線專線1995
- 張老師專線1980



讓我們一起在家安守疫情，
輔導室陪伴你心裡放晴

東安國中總機 03-4601407

輔導室分機610、620、630、660、670