

# 疫情下我們如何身心安頓

親愛的家長、老師、同學大家好：

嚴重特殊傳染性肺炎來襲，您的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對疫情，心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，您可以試著：

**\*確認訊息來源：辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮的可能。**

**\*舒緩身心：從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。**

**\*呼吸調節：試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。**

**\*放鬆練習：進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。**

參考資源連結：

1. 疫情心慌慌怎辦！腦科學帶你緩解焦慮！ - 神經很有事 x 鄭淳予醫師

網址：<https://reurl.cc/En8WDa>

2. 肌肉放鬆訓練分解示範

網址：<https://reurl.cc/R0n8En>

3. 怎樣練習冥想

網址：<https://reurl.cc/7r9nml>

相較於身邊的人而言，如果您因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，有下列的情形時，請您一定要尋求相關協助，如：

**\*一段時間持續失眠**

**\*長時間無法放鬆**

**\*無法進行一般生活事務**

**\*對人生意義產生懷疑**

**\*心悸**

**\*不自主地加快呼吸**

**\*異常的身體不適**

在這段時間，您可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫力，以及執行正確的防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），都會讓您對防疫有更多的安全感和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓您成為自己的身心照顧者。

~以上資料參考自教育部《防疫安心文宣》~

如有需要進一步的協助，請洽鳳西國中輔導室。諮詢時間為08:00~16:00。

鳳西國中總機電話：07-7463452，輔導室分機41-46