

## 嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)安心文宣

近日本校數個班級已受新冠肺炎疫情影響停課，或有學生確診，或有學生居家隔離，相信大家都感受到對於疫情的擔心與警戒。面對疫情的持續，有些師長、同學會感到焦慮恐懼，這是很正常的現象。但在此時，我們可以想想，當我們面對恐懼或不確定時，我們可以如何陪伴自己和身旁的人一起面對與因應。以下幾點建議，與你分享：

1. 公共場所戴口罩、2. 使用肥皂勤洗手、3. 交代旅遊/接觸史與量體溫外，也要查證來源不明的疫情資訊，切勿隨意散播、轉傳。

另外，在重大事件下的身心安頓是重要的：

### ※生活安定小撇步：

一、恢復原來的生活作息，均衡飲食減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。

二、選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、祝福的語句，以平穩心情。

三、將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。

以下引用並改寫自卓翠玲心理師之安心文章，請大家面對疫情狀態感到害怕焦慮時，能提醒自己靜下心來喝杯安心心靈保健 TEA！

### 安心心靈保健 TEA

**T** 是 Thought, 代表想法的部分，即在想法上要停、止、轉。

胡思亂想時，告訴自己「暫停」並將注意力放置於當下正在做的事情上，暫停觀看過多的訊息。然後「止損」，停止胡思亂想帶來的更多損失，並且「轉念」客觀看待資訊，避免過度聚焦在負面訊息。

**E** 是 Emotion, 代表情緒的部分，通過感官或身體運作來調節情緒。可以做些自己喜歡的事，像是聽音樂、看電影、和他人說說話，

也可以透過電話、Line 或 IG 和親朋好友有所連繫，互相關懷交流心裡感受等；或透過書寫陳述感受、想法以抒解情緒。如果真的很焦慮，也許可以洗個冷水臉，到外頭呼吸新鮮空氣。

**A** 是 Action, 代表行動的部分，可有所做為、積極抗壓，用動、靜、鬆概括。| 動即「運動」，適度的運動會促進腦內啡的分泌；靜即「靜」，可以利用“正念”練習，覺察此時此刻狀態，避免陷入情緒的漩渦之中；鬆即「放鬆，焦慮時，可以試著做幾次深長的腹式呼吸。

最後，發揮愛心、多多關懷他人、給予彼此支持以提升抗壓能力。除了防護防疫外，也能安穩自己的內在。這段時間，誠摯希望大家能先學習自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，願我們能從此經驗中獲得正向凝聚力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。若超過一個月都無法消除負向感受，持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等，且已造成作息與心情上影響，建議與家人和信任對象反映，可尋求輔導室、心理諮商資源協助。

以上內容改寫自宜蘭區駐點學生諮商中心安心文宣及賴念華教授安心服務上課資料

國立羅東高工輔導室聯絡人：呂宿菁 電話：9514196#802/885