

面對疫情也懂得自我照顧

景文科技大學輔中心編制

面對新型冠狀病毒（2019-nCoV）疫情的發展，心理上難免感到不安，甚至是害怕、焦慮。諮商中心提醒您留意身體健康的同時，也要正視隨之而來的心理壓力，關注自身的心理照顧。諮商中心提供安心小則，在這非常的時刻中，陪伴您一同渡過。

一、面對疫情，如何調適自己的心情？

（一）不過度關注相關訊息：請適度關注疫情即可，勿過度暴露在相關訊息中而使自己陷入恐慌。

（二）接納自己的情緒感受：面對疫情感到緊張或焦慮不安是正常的心理反應。

（三）面對焦慮不安或害怕的心情時，您可以：

專注呼吸：清楚的覺察自己的吸氣與吐氣，專注在呼吸上，重複數次。

放鬆練習：透過想像一個溫暖、舒適、放鬆的地方來進行想像式放鬆或進行肌肉放鬆練習。

尋求支持：找個信賴的人聊天或分享心情。

轉移注意：從事自己感興趣的事物。

表達紓壓：將煩憂的感覺透過文字或畫畫的方式展現出來，勿過度壓抑。

心理諮商：若仍有過多的擔憂與恐懼，甚而影響平日的生活時，建議尋求心理專業人員的協助，如心理師、社工師、精神科醫師等，也歡迎您至諮商中心聊聊。

二、若遭受檢疫或隔離，該如何自我調適？

鑑於疫情的延燒，為保護眾人的健康，因此需要採取檢疫或隔離的防疫措施。在檢疫或隔離期間，不免產生孤單、恐懼或不滿的情緒。您可以怎麼照顧自己的心情呢？

(一) 當出現惱人情緒時，您可以：

1. 說出來：找信賴的人聊天談心。
2. 寫出來：書寫心情日記。
3. 畫出來：信手塗鴉，抒發心情。
4. 靜下來：專注呼吸、靜坐、緩步行走。
5. 尋求支持：運用社群媒體與自己親近的人際圈保持聯繫，尋求支持。

(二) 當出現負向思考時，您可以：

1. 適時喊停，轉移注意力：勿讓負向念頭完全充斥腦海。
2. 讓自己「動」起來：站起身做做伸展、進行室內運動。
3. 適時挑戰自己的負向思考：瞭解到此時很容易有災難性思考、也提醒自己「想法不等於事實」。

(三) 隔離期間穩定身心，您可以：

1. 作息規律、飲食均衡、運動足夠、休息充分。
2. 身心放鬆（例如靜坐、深呼吸）。

(四) 調適因隔離帶來的社會眼光壓力，您可以：

1. 理解他人對未知的焦慮：理解隔離是為了保護自己及他人，而別人的不安眼光只是來自他們自身對未知的害怕與焦慮。
 2. 自我支持：盡量忽視他人眼光、支持自己遵從防疫措施的勇氣。
- 若是出現心情不佳，或焦慮緊張，是正常且可以理解的。但如果此情況持續一、兩週以上，影響平時的日常作息，且身邊的人也難以幫忙時，歡迎您跟學生J輔導中心聯絡，進一步尋求心理專業的協助。

聯絡資訊：(02)82122000，轉 2076(觀餐學院)、2075(商管學院)、
2074(人設學院)、2071(電資學院+進修部)