

安心五步驟

由於中國武漢新型冠狀病毒（COVID-19）的疫情，我們越來越容易從電視新聞、社群軟體上得知大量的訊息，除了應該注意的事項以外，可能會因此而影響生活及心情。

如果你因為疫情而感到害怕、恐慌或焦慮，請你放心，適度的焦慮心情與危機意識是正常的反應。若你願意，不妨和身邊親近的朋友與家人分享；當心情實在很不好，或持續兩個星期，可以進一步求助諮商中心。

以下將提供幾個方法讓你緩和心情、安定自己，行有餘力之時也記得多關心身邊的伙伴，讓我們互相關懷，共同度過難關。

記得要配合政府措施及醫療人員的建議，做好自己的身心保健，不需要過度的恐慌。維護好身心狀態，保護自己和他人，早日找回生活的安全感、控制感，早日脫離傳染病的威脅。

除了防疫工作以外，也要時刻關注自己的心！

從以下「安、靜、能、繫、望」五個步驟，一起來做照顧自己吧！

1. 「安」－促進安全：確保自身與環境安全，勤洗手、出入密閉公眾場所要戴口罩，並避免過度接觸引發不適的資訊與畫面。
2. 「靜」－促進平靜與鎮定：做一些可以促進正向情緒的活動，像是聽平靜的音樂、泡熱水澡、冥想或腹式呼吸；如腹式呼吸法：把注意力放在呼吸，吸氣時，感覺到腹部的隆起膨脹，吐氣時感覺到腹部的收縮下沉，數次來回，直至呼吸平穩。
3. 「能」－提高自我效能：從事一些讓自己感覺有能力且放鬆的事情，像是在生活中找到此刻可以完成的事、好好照顧自己的身體、維持充分睡眠、休息及運動量，找回掌控感。
4. 「繫」－促進聯繫：藉由周圍可信任對象的陪伴、討論，協助自己在遭受壓力衝擊時，能減少孤獨感。
5. 「望」－灌注希望：做好能做的準備，並且對於疫情抱持正向的期待，減少不必要的自責。

希望我們每一個人都能活得健康、安心、平安。

以下資訊也提供給你：

若需了解正確疫情，可洽詢校內專責單位，請連結：

衛生福利部疾病管制署：[嚴重特殊傳染性肺炎](#)

教育部學校衛生資訊網：[嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)

也可從衛生福利部的 LINE@隨時掌握最新資訊：<https://page.line.me/mohw>

中華大學 LINE@也有最新資訊：<https://page.line.me/ncc5585f>

安頓自我與情緒的防疫心理學 <https://www.iiispace.com/2020/01/31/000698/>

若您對此事件的擔憂仍舊持續、已影響生活，可尋求心理專業人員或醫師的協助：

諮商中心也提供諮詢，來電請洽：03-5186154

衛福部 24 小時免付費心理諮詢專線 1925

衛福部 24 小時免付費防疫專線 1922

中華大學諮商中心關心您

參考文獻

蘇益賢(105 年 2 月 8 日)。熟記心理五字訣，陪伴安度震後日：給大人的震後心理調適秘訣。民 105 年 2 月 8 日，取

自：https://headshrinkerspocket.blogspot.com/2016/02/blog-post_82.html