

▲ /安心五步驟/



最近的你，也因為疫情而心情起伏嗎？
諮商中心準備了一些方法，陪你一起照顧好自己。

讓自己待在安全的地方，勤洗手、
在密閉場所戴口罩，並避免過度
暴露在太多資訊中。

安

在生活中找到此刻可以完成的
事，讓自己感覺【我可以】，
找回掌控感；例如：作息正常、
飲食均衡。

靜

做一些讓你感到平靜的活動，像是聽
平靜的音樂、泡熱
水澡或腹式呼吸。

能

繫

望

做好能做的準備，理性
看待接收到的訊息，並
且保持樂觀。

藉由通訊軟體或電話，與
周圍可信任對象的討論、
彼此陪伴，減少孤獨感。

如果初步嘗試這些方法後，還
是感到心情不平靜，諮商中心
很願意關心你，歡迎來電諮詢
(專線：035186154)。

- 本校防疫資訊來源：中華大學LINE@
<https://page.line.me/ncc5585f>
- 五步驟參考來源：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。

