

親愛的老師、同學、家長們：

近日疫情確診個案增加，防疫的新聞及網路訊息充斥著生活，或多或少對我們的身心狀態造成影響。希望透過心定安身三步驟在防疫期間給大家安心策略，以及求助相關資訊。

心定安身三步驟（取自新竹縣學生輔導與諮商中心）

- ① **觀察身心狀態**：若出現以下症狀需要好好自我照顧關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？

☐失眠 ☐對人生意義產生懷疑 ☐無法進行一般生活事務
☐心悸 ☐無法放鬆 ☐太擔心自己家人會被傳染肺炎懷疑

面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感受到擔心、焦慮或不安是很正常的感受。若有出現以上的症狀，要先好好自我照顧喔！

- ② **自我照顧**：為了穩定我們的身心，我們可以這麼做：

心理方面：有負面情緒都是正常的，這時候可以找身邊信任的大人，把這些情緒說出來。並減少自己身處負面資訊的機會，以減少焦慮被喚取的可能。

生理方面：從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒可以得到舒緩。或可以進行腹式呼吸，平衡自律神經，調節身心壓力。

行動方面：跟家人聊聊天、聽音樂、追劇……做些紓壓活動放鬆一下！

- ③ **尋求資源**：若透過自我照顧1至2週後仍感到身心不適，可告知學校師長，或尋求資源協助。



圖片來源：蔡百祥臨床心理師

如有需求可撥打：

尖石國中輔導處 03-5841027#52

衛福部安心專線 1925

尖石國中輔導室關心您