



【東專心靈防疫站起來】

您安心、我放心！

如果您最近因為「武漢肺炎」疫情，出現以下反應或情緒感受，都是自然現象…

- 1.因媒體過度報導影響，出現「替代性疫情恐慌或焦慮反應」
- 2.因開學延後、行程打亂，有失控與莫名煩躁的感受
- 3.因自主健康管理或隔離有不妥、擔憂或生氣等感受
- 4.因擔心親友或感染，出現吃不好、睡不好或身體不舒服的狀態

不過，這也表示，我們的身心受疫情影響，出現情緒壓力反應；為了守護個人心理健康，增強心靈免疫力，我們提供以下建議：

- 1.對臺灣政府防疫與醫護人員保持信心，相信臺灣的醫療能力足以守護臺灣人民
- 2.重新調整或規劃行程並保留彈性調整空間，告訴自己，可以趁機增加因應危機的彈性和心理抗壓能力
- 3.善用自主健康管理與隔離的時間，在家自主運動、看書或影片，並透過不同管道感謝每位曾經幫助或協助自己的人，用愛與關懷增加心靈免疫力
- 4.善用正確自我保護方式，維持規律作息、充足睡眠，加上適量運動，都能夠舒緩與轉換壓力情緒

願大家平安，也感謝辛苦的防疫人員！

