

國立成功大學

面對「**新型冠狀病毒**
肺炎」的身心照護

心理健康與諮商輔導組，關心你~~

面對疫情可能會有的反應

比平常容易焦躁不安，情緒變化稍大，感到焦慮、神經質。

腦海中自動想起有關疫情的新聞、報導畫面、記憶...等。

不尋常事件下的正常反應

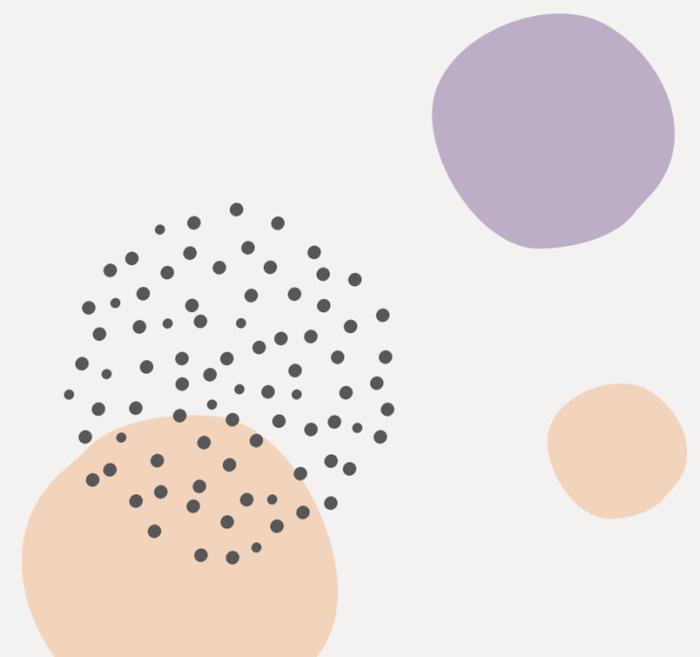
適度焦慮是好的，因為適度焦慮會幫助我們在面對事情時更仔細思考，小心應對，提早做好準備。





但焦慮程度若演變成「過度焦慮」是不利於身心健康的。

如何讓自己維持在「適度焦慮」，而不變成「過度焦慮」，以下有一些小建議供你參考：



A hand holding a glowing lightbulb against a sunset sky. The lightbulb is illuminated from within, casting a warm glow. The background is a soft, golden sunset sky with wispy clouds. The hand is positioned in the lower-left corner, holding the base of the lightbulb.

照顧自己的身體

正常作息、適量運動，營養均衡

舒暢的身心狀態也會讓你對自己身體免疫力有信心。

作好個人衛生防護

請參考衛生福利部疾病管制署提供的防疫資訊

<https://www.cdc.gov.tw/>

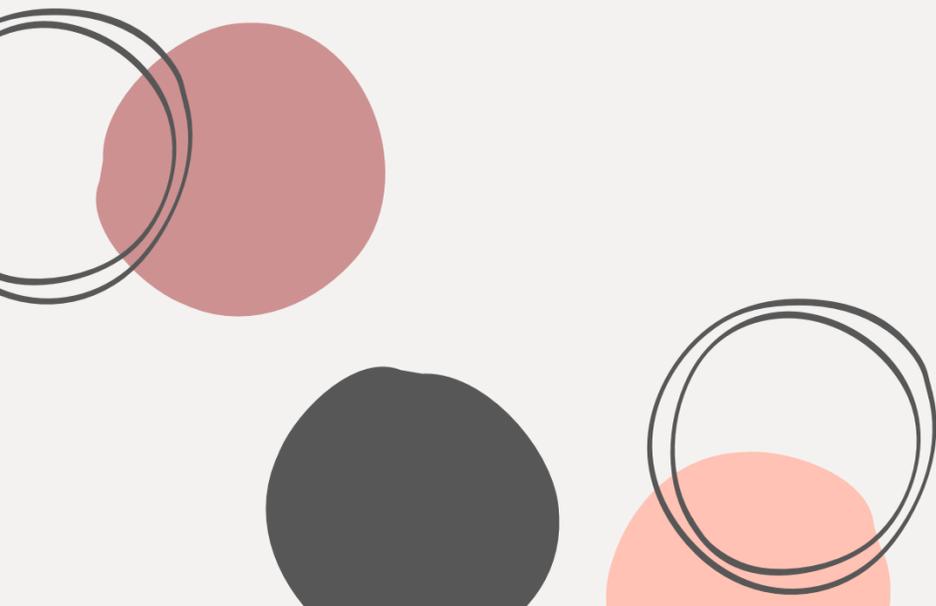


減少接觸引發焦慮的事物

- 疫情資訊應以衛生福利部疾病管制署的資訊為主，避免被其他不實資訊誤導而引發負面情緒
- 避免前往人潮擁擠的公共場所、疫區及不必要的探病
- 減少搭乘大眾運輸交通工具
- 減少看有關新型冠狀病毒肺炎的負向新聞，尤其是睡前

創造快樂感受

- 做可以讓自己覺得愉快、放鬆、轉移注意力的事情。
- 閉起眼睛，想美好的、可以讓自己放鬆的事情。
- 抱一抱可以讓自己覺得舒服的物體。
- 聽音樂讓自己放鬆。
- 每天對著鏡子微笑，並大笑三聲。



抒解情緒

感受要講出來

與親友、同事或喜愛的人分享心情與想法。

眼淚要流出來

允許自己可以偶爾哭一哭。

想法要寫出來

把自己的感受與想法寫出來。

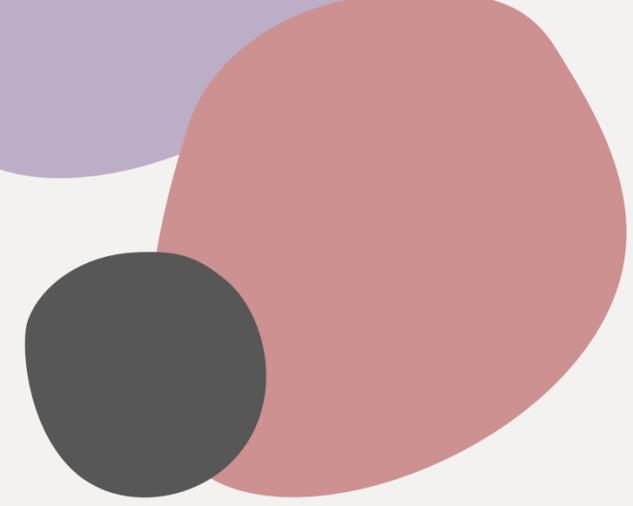
閉上眼睛，放慢呼吸。

對自己說好言好語

- 不安不是有病，這是面對壓力的正常身心反應。
- 隔離不是壞事，可以讓我們救人、救己。

- 疫情發展雖然讓人緊張，但是我可以選擇讓自己放鬆、練習在不安中找到平靜，從而培養更堅毅的性格。
- 人性不是冷漠，也有人無私、奉獻。

- 困難不是末日，可以讓我們突破、學習。
- 雖然疫情發展造成許多生活上的不便，但它同時給我們一個好的機會來認識傳染病及其防治方法、培養良好的衛生保健習慣。



SOS需求助訊號(1)

肌肉過度緊繃，無法放鬆
如：頭痛、肩頸肌肉痛...等。

精神過度警醒

如：失眠、多夢、睡不安穩、容易發脾氣、沒有耐心、注意力容易分散、精神不集中等症狀。

嚴重焦慮生理反應(自律神經功能失調症狀)

如：心悸、手心出汗、頭暈、噁心、全身流汗、口乾、頻尿、腸胃不適、胸悶、臉色蒼白或潮紅，喉頭塞住感覺等症狀。

恐慌發作

如：突然的害怕感、突然的呼吸急促，同時伴有心悸、胸部緊縮、全身無力、發抖、流汗等。

SOS需求助訊號(2)



憂鬱

如：覺得人生沒有希望、強烈心情低落、對人生失望、覺得沒有明天、胃口差、不想活動、

對生活感到無趣、無法專心或任何決定、變得容易困惑、有自殺之想法。

人際關係變差

如：較容易與人發生衝突，或變得比較退縮、孤立。

心輔組安心專線

CONTACT INFORMATION

MAIN OFFICE

06-2757575

分機50328或50334

