

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!

安心輔導小叮嚀

01 觀察身心狀態
 觀察自己的心情、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，或受到疫情影響而產生特別不適感。如：一段時間的持續失眠、食慾降低或沒勁、無法進行一般生活的事務、對人生感到無意義、心悸、不由自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形。請你告知你或尋求輔導老師協助。

02 放鬆練習
 當你有感到擔心、焦慮或不安，你可以試試：

- 試著將知識的角色，不自覺從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處需要資訊的情境，以減輕焦慮感發生的可能。
- 試著專注自己感到放鬆的簡單活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平復自律神經，以調節身心壓力。
- 進行傳統式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03 適度及正確的自我照顧
 執行正確的防疫行為（如防疫期間勤洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。善用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自身的免疫力。如果發生身體不適，無須過度擔憂，請諮詢你正確的醫療專業諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

身為老師，您可以這樣協助學生.....

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，是很正常的心理反應。基於三級輔導的概念，請老師協助地協助學生因應嚴重特殊傳染性肺炎帶來的身心影響，必要時，請轉介輔導資源。

● 提供學生正確的防疫資訊、關心及理解學生受疫情影響的程度

1. 提供學生正確的資訊，必要時再給予正確的防疫資訊。
2. 透過關心及詢問，瞭解學生對嚴重特殊傳染性肺炎的認知和感受，藉由學生的反應，評估學生受疫情影響的嚴重程度。並向學生告知需要時可尋求老師及專業輔導人員的協助，以建立學生防疫的信心及增加安心感。

● 接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮

1. 對學生因嚴重特殊傳染性肺炎疫情而產生的擔心和焦慮，請接納學生的情緒反應，邀請學生訴說及接納學生對疫情的焦慮，有助於學生卸除部份的不安。
2. 鼓勵學生藉由健康的解壓方式（如運動、從事自己的興趣等），緩解疫情所帶來的自身影響。

● 倘若學生受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影响，而有以下的情形，請轉介輔導資源

1. 持續一段時間的過度情緒反應：如無法放鬆、突然感到驚慌、情緒低落等。
2. 因疫情而引發的生理不適：如失眠、胃痛、心悸、過度驚醒、全身發熱、失眠、暴食或食慾不佳等。
3. 無法執行日常生活活動：無法專心、擔心被傳染而無法上學、不再從事自己的興趣等。

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮，請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可以做的是：

● 防疫期間請提醒孩子勤洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療專業協助。

● 鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。

● 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，理解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子對疫情的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。

● 若孩子持續一段時間，有心理極度焦慮、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活活動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請速轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。

● 心理衛生協助資訊：

- ▲ 衛福部24小時安心專線：1925
- ▲ 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀