

安

防疫期間

心

五

招



最近您的心情是否會隨著疫情變化而有所起伏呢？對於健康與周遭環境的安全產生了焦慮、擔憂感受。在此情況下，我們提供了一些方法，協助全校教職員工生自我照顧，讓我們一起面對防疫期間的壓力。

安 待在讓自己身心安定的場域，且勿過度暴露在相關新聞與資訊。

靜 運用您平時讓自己平靜的方法，例如：嘗試將呼吸步調放緩、感受自己的呼吸並緩步行走、靜坐等。

能 做自己能有控制感的事，保持作息正常、飲食均衡，並且多多運動、勤勞洗手、時常消毒等。

繫 利用社群媒體或通訊軟體與自己親近的人際圈保持聯繫、彼此支持。

望 保持樂觀，相信人群，並理性看待周遭流動的訊息。

最後，若您的擔憂已影響身心狀況，身心健康促進組的同仁們都樂意提供協助，歡迎您來電諮詢。

新店校區諮商輔導室

02-22191131分機5336/5337

宜蘭校區全人教育中心

03-9891178分機7533/7534

●五字訣參考來源：台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會

面對疫情不焦慮
心情安定不可少
健康防疫保平安

身心健康促進組 關心您