

耕莘健康管理專科學校

因應緊急嚴重特殊傳染性肺炎 身心照護小撇步

	<ul style="list-style-type: none">當我看到身旁的人正在咳嗽時，我感到…。當我看到新聞，又新增一名確診新型冠狀病毒肺炎案例時，我感到…。面對肺炎疫情，人心惶惶，然而每個人的情緒反應並不同。	自我了解
	<ul style="list-style-type: none">適度的情緒反應，有助於我們面對事情時，能更加的冷靜和理性的處理。然而過度的情緒反應，卻不利身心健康，對事情也不見得有幫助。 <p>當您出現以下身心反應，需多加留意：</p> <ol style="list-style-type: none">生理反應：持續長期的肌肉緊繃、無法放鬆、心悸、肩頸痛、胸悶、吃不下、睡不著等。心理反應：精神過度警覺、焦慮不安難平復、突然的害怕、呼吸急促、心情低落等。	我的下一步
	<ul style="list-style-type: none">接納自己不安的感覺。透過正確的來源學習新知識。了解疫情的變化並正確的預防。互相關心或體諒。穩定作息增加抵抗力。	自我照顧
	<p>如果出現以下狀況，可能是一種警訊喔!</p> <p><u>建議您可尋求專業協助</u></p> <ul style="list-style-type: none">過度接觸或思考疫情相關的資訊。睡眠困擾，如難以入睡、睡眠品質不佳或睡太多強烈拒絕與人接觸。注意力不集中、過度警覺、焦慮。情緒不穩定，如易怒、緊張不安、哭泣。肌肉緊繃、心悸、胸悶、食慾不振。喝酒或服藥過量。	求助訊號

如果你有需要我們在...

台北校區 聖母樓S113 電話：02-22191131分機5336/5337
宜蘭校區 行政大樓全人教育中心辦公室 電話：03-9891178分機7533/7534

學務處 身心健康促進組 關心你