

## 新北市立柑園國中新型冠狀病毒疫情家長安心文宣

各位親愛的家長們，大家平安！

面對新聞媒體不斷報導且逐日增加的新型冠狀病毒確診個案，加上民生物資、口罩、酒精、乾洗手液等防疫用品，民眾再次搶購的恐慌感，讓我們可能變得擔憂、恐懼，做好心理的防護與生理的防疫同樣的重要，以下幾點建議，幫助您做好面對疫情的心理準備，照顧好自己也照顧好我們所有的孩子。

### 一、辨別心理不安與恐慌

面對疫情對生命安全威脅，引發心理不安是一種正常反應，若有過度的焦慮不僅會造成情緒、認知與身體上的不適，亦會感染給週遭的人。若您有強烈的心理不安，如無法放鬆、過度驚張、突然驚慌、覺得人生無望心情低落，應立即尋求協助。

### 二、緩和過度不安與焦慮

1. 減少訊息帶來心理負擔，控制每天接受有關訊息的時間。
2. 不要只往壞處看，多多吸收客觀知識，了解新型冠狀病毒的性質、傳染方式、防治成效，才能合理判斷事情的嚴重性。
3. 深呼吸，慢下來，深呼吸可以降低壓力，改善情緒。
4. 轉移注意力，不要把注意力放在事情有多糟，而要關心自己可以做些什麼，支持別人也是一個幫助自己改善情緒的好方法。
5. 按個人的經驗和需要做各式各樣的運動或活動，放鬆身心並和家人溫暖對話。

### 三、做好居家隔離的心理準備

1. 隔離不是監禁，暫時性的等待14日，確認自己是否被感染。
2. 隔離不代表會染病，是阻斷傳染給他人或被他人傳染的風險。
3. 隔離還是可以隨時用通訊軟體和你的親朋好友互通訊息。
4. 如果被隔離了，好好休息與沉澱身心靈，請轉念不要怪罪他人。
5. 如果被隔離了，隨時和學校訊息聯繫，一起度過隔離期間。

### 四、隨時做好自我身心照護

1. 營養均衡，不要過度勞累，維持正常生活作息，提昇免疫力。
2. 相信政府，配合政策，安心防疫，掌握正確疫情消息。

輔導處 關心您