

輔導室安心文宣

| 關於疫情升溫 我們可以做什麼 |

親愛的楊明國小家長及同學們，面對近日來新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)的嚴峻疫情，我們難免會感到恐懼、不安、情緒起伏，可能也會伴隨出現某些特別的身心反應，像是胃口差、睡不好等困擾；如果出現以上情形，不必驚慌，因為這些都是常見的反應。而此時此刻的我們該如何陪伴自己以及身邊的人呢？以下提供幾點安心小撇步，讓我們一起度過這波疫情吧。

 **減少訊息帶來的心理負擔：**適度接收相關訊息，每天不超過一小時，也避免睡前過度暴露在疫情訊息當中，以免恐慌。

 **接納自己的情緒反應：**對疫情感到緊張、焦慮都是正常的心理反應，不需要加以否定或壓抑這些情緒。

 **身心靈的自我照顧：**保持原本的生活作息，飲食均衡、充分休息、適度居家運動，讓我們內心的節奏平穩下來，感到安心。

 **轉移注意力：**將注意力轉移到其他興趣，如唱歌、閱讀、桌遊等活動上，適度的與身邊的人說說自己的想法，抒發心中的感受。

 **放鬆練習：**專注的深呼吸可以讓緊繃的心情緩和下來，安排適合自己的放鬆活動，像是繪畫、書寫、追劇、烹飪等等。

 **做好我們可以做的預防：**依照相關規定戴口罩，非必要不外出，避免用手觸摸眼口鼻，落實肥皂勤洗手，多運動多吃新鮮水果，監控自己身體狀況，並保持一顆愉快的心情。

在充滿不確定性的時刻，出現心情不佳或緊張的情緒，都是正常且可以理解的，此情形持續一、兩周以上，已造成生活作息困擾，則可以找信任的家人、朋友及老師談談喔。雖然在疫情擴散的期間，為了保護彼此，我們都需要戴起口罩保持必要的距離，有時可能也會感到孤獨和焦慮，但楊明國小依然傾聽及陪伴著每個人。別擔心，我們都不孤單，一起對抗疫情面對生活。

楊明國小輔導室 關心您 

(本文修編引用自高雄市 華山國小陳老師)