

安心防疫維他命

疫情延燒至今變化不斷，我們的生活與心情也隨之起伏，你是否曾冒出這些念頭：

疫情好可怕～
不敢出門、過度消毒…

被隔離在家～
覺得委屈、害怕被疏遠…

確診了～
怎麼會是我！太倒楣了吧…



請嘗試下面的一些調整和改變讓身心狀態回歸穩定：

1 保護自己，篩選正確訊息

勤洗手、戴口罩、保持社交距離，適量閱讀疫情資訊，運用疾管家等官方資訊。

2 覺察、面對自己的情緒

面對疫情會感到不安、擔憂是正常反應，試著理解、接納自己的情緒，並合宜表達。

3 維持穩定作息

規律作息、均衡飲食、保持運動、充足睡眠，在家期間規劃獨立空間，減少干擾。

4 增加正向人際互動

遵守防疫規定，透過電話、視訊、社群軟體等方式保持與家人、朋友聯繫，彼此支持鼓勵。

5 建立紓壓清單

依個人興趣從事運動、唱歌、聽音樂、閱讀、書寫、找人聊聊、追劇等方式，讓情緒健康流動或釋放。

貼心小提醒：

若持續出現過度的擔心害怕長達兩週以上，甚至影響到日常生活，建議尋求心理專業人員協助，或撥打1925安心專線。

