

嚴重特殊傳染性肺炎疫情安心文宣(居家隔離/檢疫者)

親愛的同學您好：

面對新型冠狀病毒肺炎這個新型態的傳染病，因為對它的未知，造成了每個人嚴重的關切與不安，在這個時候，為了公眾安全使得您遭受到被隔離，面對疾病的直接威脅以及被隔離生活的不適，更是承受了莫大的心理壓力與焦慮，在這樣艱辛的日子裡，我們希望能陪伴您共度這場衝擊。以下資訊提供給您參考：

(一)破除隔離迷思

1. 隔離不是監禁，而是為了保護自己和保護心愛的家人與朋友。
2. 隔離是為了更積極的保護您的健康，確保您能受到最快速與完整的醫療照護。
3. 隔離不等於失去自由，而是暫時的改用其他方式與外界聯繫。
4. 如果您愛的人正在與疾病搏鬥，知道您正接受最完整的照護是對他們最大的鼓舞。

(二)隔離期間會出現的問題

1. **可能出現的擾人情緒**：面對突來的自由限制，出現暫時性的慌張與不知所措，以及後續出現憤怒、沮喪與孤獨、焦慮等情緒都是面對重大衝擊的自然的反應，不要過分表現鎮定，以免壓抑了過多的壓力而影響後續的抗壓力。
2. **負向思考**：有時很難打消負向念頭，如：覺得自己不乾淨，會一直想洗手、或害怕會感染新型冠狀病毒肺炎等，雖然擔心與憂慮還在，還是可以一邊開始做些活動，做一些平常想做卻沒空做的事情，保持愉悅的心情，讓自己動起來，不要久坐或久躺，以免負向念頭不斷擴張盤據腦海。
3. **行為問題**：居家隔離造成行動上的不便，但其乃是為了保護親友與整個社區的健康，您的付出是值得的。不要久坐，以免減少運動與活動量；不要久躺，以免破壞睡眠規律性，這兩種情形都可能對你的身心健康有不良影響，請盡量維持生活的規律性與適量運動。

(三)給居家隔離者之建議

1. **健康的監控**：每天定時密集的量體溫，隨時注意可能的徵兆。健康監控是為維護您的健康，所以雖然造成不便，仍需要保持耐心配合。
2. **尋求適當協助**：居家隔離者因為不能外出，生活上會有許多不便，若需學校

方面協助，可以撥打學校健康及諮商中心(04)22840241 轉 10，(上班時間週一至週五 8-17 時)或學生安全輔導室 04-22870885 (24 小時)。

3. **維持與外界的接觸及情緒抒發：**突然被居家隔離難免心情慌張，與朋友或親友保持聯繫，嘗試傾訴與接受鼓勵，並告知生活狀況有助排解情緒。亦可使用自己慣用的情緒抒發方式，如：寫日記或紀錄自己的情緒感想、唱唱歌、聽音樂等，以幫助自己轉換情緒。
4. **維持健康的生活：**維持正常生活作息，藉機處理平時無暇顧及的家庭或工作瑣事，可適時轉移注意力以及減輕或解除隔離後工作銜接上的困難。攝取充分營養，保持運動都有助於減低心理緊張感，增強身體免疫力，達到身心最佳狀況。
5. **失眠因應：**睡眠困難是許多人面對壓力最常出現的困擾，所以不要擔心，白天做些運動且避免躺床久睡，睡前喝杯熱飲，告訴自己現在是睡眠時間，所有的煩惱明天再想，鼓勵自己放鬆安心睡覺。如果仍然胡思亂想，應起身至他處從事一些靜態活動，等有睡意再回床上；調整適當的燈光及舒服的寢具也有助於睡眠。
6. **減少因不正確訊息帶來的心理負擔：**盡量減少每天接受有關訊息的時間至一小時左右，並以較完整的平面報導替代電視網路的臨時報導，避免因不正確的道聽途說或雜亂的訊息而使自己更慌亂不安。並注意看是否有更新防護的資訊，以提醒自己。
7. **對他人的負面反應不必感覺受到屈辱：**有些人因為對疾病的無知而感到害怕，並因為這樣的害怕而做出防衛或保護自己的動作，這些心情也許您也可以理解，但不是您應該承受的，請堅定信心，一旦慌張期過了，風波自然會平靜，現在您能做的就是保護自己，調整好自己的生活與心理狀態。因為你知道自己已經盡全力對抗病毒，這是對的事。
8. **隔離期間如果開始出現症狀：**如有發燒、嚴重咳嗽或氣喘等症狀，務必撥打本校健康及諮商中心 04-22840241 轉 10(上班週一至週五 8-17 時)或學生安全輔導室 04-22870885 (24 小時)，避免自行求診。
9. **冷靜面對任何狀況：**此時「恐懼、焦慮」等負面情緒會升起而擾亂心神，但重要的是鎮定下來，如此才可以全心全意對抗它。如果最後確認沒有感染新型冠狀病毒肺炎，那麼對自己的行為給予微笑和稱讚，因為您知道自己的謹慎行為換回大眾的健康。

10. **何時尋求協助**：如果在居家隔離期間出現了以下的狀況，請儘可能與我們連絡，我們會提供您專業的協助。

(1)持續焦慮或恐懼，無法感到安全。

(2)心情整天持續低落，無法感到開心，對任何事失去興趣，痛恨自己。

(3)感到麻木，感受遲鈍與行動遲緩。

(4)睡眠狀況持續惡化。

(5)退縮或孤立，不想與他人聯繫。

(四)您可以這樣取得協助

1. 中興大學健康及諮商中心，心理諮詢電話 04-22840241 轉 39 (上班時間週一至週五 8-17 時)。

2. 衛生福利部安心專線：1925(24 小時)。

國立中興大學 學務處暨健康及諮商中心關心您