

嚴重特殊傳染性肺炎疫情安心文宣（全體教職員工生）

親愛的師長、職員工、同學大家好：

春節期間，隨著新型冠狀病毒肺炎疫情升溫，您是否也隨著不停更新的疫情訊息而感到焦慮不安呢？擔心疫情的發展、憂心物資的缺乏，更害怕自身與親友的健康受到威脅？上述的心理反應，可以說是人之常情，大部分都不到生病的地步。這些狀態是「非常狀況下的正常反應」，應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。但如果這些反應超過一定程度，影響到原有的生活：例如持續失眠、緊張不安等，建議可以適時的尋求專業的心理諮詢/諮商協助。

為了面對這個重大挑戰，我們提供了一些方法，協助全校教職員工生自我照顧，讓大家能夠有效地處理防疫期間面臨的壓力。

➤ 適度關心自我的健康狀態，透過正確的資訊管道獲得疫情與防疫相關資訊：

1. 衛生福利部疾病管制署：<https://www.cdc.gov.tw/>
2. 疾管家：可運用 LINE 搜尋官方帳號「疾管家」或「@taiwandc」
3. 中興大學「嚴重特殊傳染性肺炎防疫專區」：



<http://covid-19.nchu.edu.tw/>

4. 切勿輕信非官方管道所告知的疫情現況及防疫措施。

➤ 接納自身焦慮不安的心情，照顧自己的情緒。可嘗試下列方式：

1. 可找家人、好友等透過通訊軟體或手機通話方式分享心情與想法。
2. 適度運動：可在房間內進行適度的伸展運動幫助放鬆。（如為居家隔離者，請遵守隔離規定，在隔離地點內運動）
3. 轉移注意力：可以透過看書、聽音樂、玩遊戲、上網聊天等方式，適時的轉移對疫情的過度關注。
4. 深呼吸：重複幾次腹式呼吸，可降低壓力，緩解緊張情緒。

➤ 做好健康自我管理、居家隔離的心理準備

1. 隔離不代表罹病，若收到居家隔離通知，請勿過度驚慌，做好自我管理即可。
2. 居家隔離期間，盡量讓生活規律化，妥善安排各個時段，例如：進餐時段、娛樂時段、工作時段、運動時段…等。
3. 在隔離狀態下，可透過電話或通訊軟體與家人朋友分享心情；或是透過自我書寫與日誌整理自己的心情與感受。
4. 如持續出現失眠、情緒低落、食慾不振的狀況，可撥打本校健康及諮商中心電話：(04)22840241 轉 39(上班週一至週五 8-17 時)，或撥衛生福利部安心專線：1925(24 小時)透過電話心理諮詢方式，與輔導人員討論可以如何因應目前的心理狀況。

*如有防疫方面問題：請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)。

中興大學 學務處暨健康及諮商中心關心您