



武漢肺炎安心文宣

南臺科技大學學生事務處 諮商輔導組 編製

對抗武漢肺炎，台灣防疫工作已全面啟動。疫情最新發展、政府政策內容、專家學者、政客的評論、人民的輿論等資訊經由網路、新聞、民眾口中無時無刻傳到你我的耳邊，影響著我們的生活。社會蔓延著集體恐慌的氛圍，我們身處在這不安的情緒下，無形中承受諸多壓力。其實適度的焦慮未必是壞事，因為適度的不安與焦慮反而有助於我們在面對事情時，可以更提高警覺，小心應對，提早做好準備。



我是否處於壓力狀態之下？

面對壓力時，我們可能出現下列反應：

1. 身體反應：如心悸、頭暈、頭痛、口乾、腸胃不適、胸悶、肌肉緊繃與酸痛、容易疲勞與乏力；若原本就已經有些身體不適，可能會因為壓力的關係使症狀變得嚴重。
2. 認知思考：精神過度警覺、注意力難以集中、失眠、多夢、容易發脾氣等；或是思考變負面、窄化、悲觀等。
3. 情緒感受：緊張、焦慮、憤怒、心情低落、對人生與生活感到無望等，或有自殺的想法。
4. 外在行為：生活作息變得不規律、行為慌亂、人際疏離等。

以上都是我們面對壓力會有的正常反應，不必太過恐慌或擔憂。但是如果你發現自己的緊張與焦慮已經超過能負荷的範圍，嚴重影響日常生活功能一段時間了，提醒你務必尋求心理專業的協助。



我該如何壓力調適與情緒紓壓？

为了更好地照顧自己與身邊的人，一同面對這場防疫作戰，以下有些建議可以提供給你：

1. 暫停接收相關訊息，給自己一段安靜的時間：控制與縮短每天接收有關訊息的時間，每日以一小時為佳，睡前不宜過度聽聞相關的訊息。
2. 從可信任的資訊管道了解資訊：勿道聽塗說，受不實資訊干擾，造成心煩意亂。
3. 維持日常生活作息穩定：按時吃飯、安排適當的休息時間，增加對生活與自己身心的穩定感。
4. 適時的抒發情緒：出現擔心、焦慮、害怕、生氣等情緒是很正常的，允許自己有一些負面的情緒，並適時以你習慣、可行的方式進行情緒抒發，讓心情有個適當的出口。
5. 學習放鬆：聽音樂、深呼吸、泡熱水澡、做瑜珈、運動等都是不錯的放鬆方法，你也可以做平常會讓你感到放鬆、平靜的活動，讓身心放鬆。
6. 互相陪伴與聯繫：與信任的家人、朋友聊聊，透過彼此支持、討論與陪伴，減輕彼此的心理壓力，並記得相互提醒維持健康良好的生活習慣。



如果我被隔離了，我可以如何調適自己？

在隔離的期間，你可能出現害怕（我會不會真的被感染？）、自責（我應該要更小心的！）、倒楣（我怎麼這麼衰！）、憤怒（怎麼可以限制我的自由！）、擔心（我的工作、學業及生活該怎麼辦？）、無助（我現在能做些什麼？會不會被排斥？）等情緒。

突然被限制自由而產生暫時的慌張是自然的反應，請避免壓抑過多的情緒而影響後續的抗壓力，你可以這麼做：

1. 打電話給相同處境的親友、親近的人或專業人員，透過聊天傾吐你的心情、與他人保持聯繫、相互鼓勵，增加勇氣與信心，做正確的治療與自我照顧。
2. 從事有興趣的活動以轉移注意力，或規劃時間與安排過去想進行卻沒時間進行的活動。
3. 轉向思考，盡量看看隔離對於自己、家人及社會大眾的正面意義。
 - A. 隔離使自己免於暴露於更多病毒之中。
 - B. 隔離讓自己不至於傳播病毒給他人。
 - C. 隔離給自己能有一段安靜的時間沉澱。
 - D. 隔離是勇敢、負責的行為，是一種尊重生命、愛惜自己、關心他人的行為。



如果我的家人或朋友被隔離，我該如何協助他們？

身邊的親友被隔離，你可能會擔心他們的身心健康，這時你可以這麼做：

1. 藉由電話、簡訊或網路等安全管道與他們保持聯繫，傳達對他們的關心、支持與鼓勵，讓他們感到不孤單，沒有被世界拋棄。你可以傾聽同理他們的感受，但不要對其情緒反應做出過度評價或解釋。
2. 敏覺他們的需求，問問他們的需要，除了確認生活物資是否足夠，也可協助提供他們排解時間與調適情緒的東西，如：音樂、電影、書籍等。

在這共同防疫期間，大家出現負面情緒或壓力皆為正常現象。有人可能擔心害怕自己或親友的身體狀況，有人可能遭受別人明顯或潛在的歧視，只因為他們自己也無法控制的事，如：國籍、居住地、工作、旅遊、搭乘運輸工具、生病……

身體的不適，我們能快速有所覺察；心理的不適，我們不一定能看得到，但卻不能忽略它的存在。照顧自我、用心體察，安定己心、關懷他人，將安穩與關愛的力量傳播出去，讓愛成為彼此復原的力量。

如果你有任何相關疑問或擔心，請撥：

- 南臺諮輔組心理支持專線 06-301-0976（週一～五：08:30-12:00；13:30-17:30）
- 宿舍管理專線 06-301-0170（24 小時）
- 校安專線 06-301-0000（24 小時）

諮商輔導組 關心您 ❤️

