

面對新冠肺炎疫情，如何幫助自己降低焦慮？

金山高中輔導處給同學們的小建議 2021.05.17



小白近日感覺心情低落，每天的疫情新聞讓小白出門都是一種壓力，擔心自己會不會被感染。隨著疫情的擴散，雖然政府努力進行把關，也即時公布目前疫情狀況讓大家都第一時間得知。但他還是無法控制的「特別焦慮」，雖說未雨綢繆是好事，但如果為了擔心未知的未來，而影響到自身的心理與精神，那就得不償失了。久了反而會出現 慢性壓力 等情況呢！

慢性壓力是什麼呢？



慢性壓力會有頭痛、頭暈、肌肉痠痛、焦慮、易怒、失眠、記憶力減退等症狀。建議要適時紓壓，花點時間自我調節，以避免慢性壓力帶來的傷害。如何紓壓，以下提供5個小撇步：

1. 保持簡單生活，讓自己偶爾放空。
2. 三餐均衡飲食，身體健康，心情也會愉快。
3. 保持每天睡眠6~8小時，睡得飽，精神好！
4. 適當運動可以放鬆身心。
5. 擁有朋友，傾聽心事，也讓情緒有適當出口。



另外提供 **大自然藥丸** 給身在環山面海的夥伴們

當感到壓力很大、心情焦慮時，打開窗戶試著跟大自然連結，會大大降低您的壓力賀爾蒙，任何「像大自然」的東西，例如，排排站的行道樹或者開闊的天空，都可以喔！暫時放下腦中的煩惱，只要20分鐘就可以調節身心的狀況。

照片來源：吳銘川老師



善用5心防護口訣幫助大家一起找回生活的安定感

- 放心：接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。
- 耐心：做好防護我最罩，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。
- 安心：情緒安穩心安定，規律運動保健康。身體不適要就醫，作息正常是關鍵。
- 關心：表達感受不害怕，傾聽理解互打氣，關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。
- 齊心：集體防疫有共識，多覺察，多警覺，互相合作齊協力。



掌握正確防疫資訊

☉衛生福利部疾病管制署
<https://www.cdc.gov.tw/>

☉教育部學校衛生資訊網
<https://cpd.moe.gov.tw/>

停課這段期間，如果需要心理諮詢，請直接撥打校內輔導處電話：24982028 #510-513
另提供衛福部安心專線：1925（依舊愛我）