

fight! fight!

# 疫情來襲你我他



疫情通報及諮詢專線 1922

心理衛生資源

24小時安心專線 依舊愛我1925

24小時生命線 要救救我1995

張老師 依舊幫你 1980

新竹市社區心理衛生中心 5234647



心快活 心理健康學習平台



+ 身心維持好，抗疫不煩惱！

+ 疫情的發生 常常令人措手不及，隨之而來的緊張和焦慮是人們面對不確定自然引發的適度防禦，如何在心理槓桿中維持平衡安然渡過，是迎向疫情的重要考驗。

+ 下列是焦慮恐慌超越負荷的成因：

## 無助失能的情緒



被動等待居家檢疫/隔離結束、接收過多疫情新聞、擔心相關用品儲備不夠

## 未知的恐懼



擔心居家檢疫/隔離結束後的人際互動、工作收入來源受影響

## 過去的創傷



過往的傷痛以及恐怖的回憶湧現



新竹市衛生局  
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

# 防疫時期心理照顧的5個安

## 安身

### 深呼吸

好好感受身體  
各部位的狀態

## 安神

### 暫停接收資訊

暫時遠離手機  
電視跟電腦

## 安心

### 採取行動

運動、拉筋、  
準備健康的食物、  
聽歌、看書、追劇等

## 安定

### 分享感受

訴說自己內心的不安，  
分享如何轉移注意力  
跟紓壓

## 安全

### 查核事實

LINE搜尋官方帳號  
「疾管家」或  
「@taiwandc」

