

# 嘉中給老師的一封信

親愛的各位同仁：

由於新型冠狀病毒疫情的影響，很遺憾地，近日國內各處有本土傳染的病例。面對疫情的訊息，過去幾天新聞媒體的集中報導與搶購口罩等現象，難免在身心上受到影響，若壓力過大可能出現的狀況：

1. 情緒變得比較緊繃，容易緊張、煩躁、焦慮，或者易怒。
2. 擔心自己或他人的健康狀況，不斷確認自己或身邊的人有沒有被傳染。
3. 一直想得知最新的疫情消息，或一直想與人討論相關話題。
4. 對環境變得比過去警覺，甚至會避開與人的互動，想減低被傳染的風險。
5. 專注力下降，容易分心，注意力不能持久，心裡難以安定。
6. 睡眠受到影響，包括失眠、易醒，或做惡夢等。

以上狀況是正常現象。在這段特別的時期，我們更需要彼此支持，互相打氣。在此，提供一些相關的訊息，讓我們一起面對這個艱困的時刻。

## 一、好好愛護自己：

1. 維持規律的睡眠、飲食與生活作息，不須刻意改變，注意自身衛生保健即可。
2. 學著放輕鬆，聆聽平靜的音樂或做緩和性的運動，讓自己慢慢的深呼吸，降低緊張情緒對自己的影響。
3. 如果您感到焦慮不安，可以與身邊的親友、同學或老師聊聊，彼此相互關心支持都有助於維持健康、提升保護力。

## 二、理性處理負向情緒：

1. 接納自己在接收相關訊息的過程可能會產生一些不舒服的感受。
2. 減少觀看相關新聞訊息，避免過度的擔心。其實只要配合政府單位宣導，並做好自身防疫，適當的關心防疫進度即可。

三、如果您或您的學生因此受到影響，請您不用過度擔憂，這些情緒或行為發生都是正常的。面對學生的反應，這時您可以：

1. 傾聽他們的述說與感受，也可以適時的分享自己的感受—擁有類似的感受可以貼近彼此的距離，也可以感受到支持與被了解。
2. 回答學生的問題：讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是正常的，也藉此可以跟學生們討論紓解情緒與壓力調適的方法，例如安心 5 寶（信、運、藝、同、轉）的自我調適方法：
  - (1) 「信」＝信仰：如有特定信仰，可用自己習慣的方式安定自己，例如禱告、唱詩歌，或到廟裡拜拜，求平安符等，帶來希望感。
  - (2) 「運」＝運動：為避免疫情擴散，建議以室內運動為主，例如散步走動、柔軟操、跳舞、爬樓梯等，讓自己喘氣流汗，把壓力賀爾蒙排出體外。
  - (3) 「藝」＝藝術：畫圖、繪本、音樂、舞蹈、遊戲等活動，在藝術活動過程中抒發情緒，安頓自己的心，重新獲取內在的平靜。
  - (4) 「同」＝同伴：找父母、家人、朋友、老師聊聊，不要自己一個人胡思亂想，把擔憂都說出來，跟別人的連結有助紓解和整理情緒。
  - (5) 「轉」＝轉移：減少接觸不實訊息，包括電視媒體與網路。也避免揣測或散播有關確診學生的相關訊息，可能引發焦慮與恐懼、影響防疫措施，還會不小心觸犯傳染病防治法。另外，建議學生要找事情做，或出去走走。轉移注意，轉換心境。
3. 若他們的反應超過你能處理的範圍—例如和他很親近者反而完全看不出情緒、情緒沮喪低落到嚴重影響日常生活超過一週、或是他想探討的問題超出你能夠回答的範圍，則請您務必告訴輔導處(室)，我們會進一步協助學生，陪伴您與學生共同度過這段時間。