

嘉中抗疫安心小錦囊

親愛的同學：

近日國內多處出現了新型冠狀病毒的案例，學校已經採取了各種防疫措施，讓病毒傳播的可能性降到最低。對於近期出現的確診案例，你/妳可能會感覺擔心、焦慮，或生活因此受到影響，下面這些現象，都是這段時間裡你/妳可能會出現的狀況：

1. 情緒變得比較緊繃，容易緊張、煩躁、焦慮。
2. 擔心自己或身邊的人的健康狀況，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。
7. 因為父母跟老師要求你/妳少出門，你覺得沒有自由，變得煩躁、易怒。

當你/妳出現這些狀況時，並不表示你是脆弱的，這些情緒是內心受到影響可能會出現的正常反應，這裡有一些小方法可以幫助你/妳回到身心的平衡：

1. **正常作息**：好好照顧自己的身體，吃得健康、多喝水、睡眠充足，維持每日正常作息，提升自體免疫力。
2. **避開刺激**：每天定時定量接收相關訊息，也減少接觸會引發焦慮情緒的人事物。例如媒體或網路的不實訊息。另外，避免揣測或散播有關確診學生的相關訊息，以免影響防疫的實施，也會不小心觸法喔！
3. **創造快樂**：主動創造自己的快樂，想像美好的畫面或回憶、去做一些能讓自己感覺愉快或放鬆的活動，例如畫圖、音樂、舞蹈、遊戲等活動。
4. **釋放情緒**：可以透過室內運動（例如散步走動、柔軟操、跳舞、爬樓梯等）、找人聊天、轉移注意力等方式紓解心裡焦慮或不舒服的情緒。
5. **保持平靜**：如果有宗教信仰，可用習慣的方式安定自己，例如禱告、拜拜。並可試著透過深呼吸、投入於眼前的事物，用感官來感受當下的環境等方式，讓自己保持平靜與放鬆。
6. **看見能力**：相信自己的能力，並且起身去做些自己能夠做到的事情。例如規律作息、準時吃飯、照常上學、投入興趣的事物。
7. **彼此支持**：減少出門是為了保護自己和家人的健康，也是每個人為這場

疫情可做的最大貢獻。雖然生活被限制了，仍然可以運用網路、電話或社群軟體，保持和同學或朋友的聯繫，傳遞鼓勵的話、歌曲、小短文或影片，給予彼此關懷及支持，讓愛不因隔離而中斷。

8. 給予祝福：試著保持希望，也給予患者及社會祝福。

如果你/妳感覺自己的身心狀態因為這個事件受到太大的影響，久久無法回到平衡狀態，也請記得你/妳不是自己一個人，你/妳可以找導師或輔導室老師聊一聊，讓老師陪伴你/妳走過這段特別的時期。

嘉興國中輔導處(室)與你/妳同在 😊