



YPHS

敬愛的家長您好：

面對近期中國武漢新型冠狀病毒 (2019-nCoV; COVID-19) 疫情的延燒，我們從新聞媒體及網路社群等管道獲得大量的訊息與提醒，除了讓我們提高警覺與危機意識，也讓我們在不自覺的狀態下暴露在過高的情緒壓力與威脅之下，重複不斷的訊息可能會一直干擾情緒、並影響想法與生活。

在這非常時刻，您或孩子可能會出現害怕、恐慌與焦慮的感受，適度的危機感和焦慮心情是正常且正面的反應。如果您的心情不好或有很多的擔心，不妨多和家人和親友分享。如果心情實在很不好，或持續一、兩個星期，而且家人親友也幫不上忙，可以進一步求助心理衛生專家，如精神科醫師、心理師、輔導老師、社工師等。

只要願意「說」或「談」，都能緩解心理的壓力。我們也需要去關心周圍的家人、親友，多和你身邊的人相互打氣、支持和關懷，尊重以及接納每個人在這「非常時刻」中所出現的反應，惟有互相理解與扶持才能度過難關。

這次疫情事件中，每個人或多或少都受到一些衝擊與影響，這段期間若是出現心情不佳，或焦慮緊張，是正常且可以理解的。可以按照以下建議方法，安頓自己的身心：

1. **接納自己的身心反應：**面對疫情感到緊張不安、憂慮、煩躁、情緒起伏，甚至影響胃口差、睡不好等等，都是面對壓力的正常身心反應。
2. **調適自己的心情：**
 - (1) 增加安定感：適度關注疫情，勿過度關注相關新聞媒體等資訊；待在有安全感的場域；隨身攜帶安心小物品（如平安符、祝福語句），幫助身心安定。
 - (2) 平靜心情：運用平時平靜心情的方法，如：緩慢深呼吸、散步、靜坐、畫畫、從事有興趣的事等，平撫心情，轉移注意力。
 - (3) 做能做的事：保持正常作息、飲食均衡、適當保暖、多運動、提升免疫力、勤洗手、少用手揉眼摸口鼻、時常消毒等，提升身心免疫力和增加控制感。
 - (4) 維持聯繫：用社群媒體或通訊軟體與親近的人際圈保持聯繫，分享心情，彼此支持。
 - (5) 保持信心：保持樂觀的信心，理性看待媒體資訊，確認資訊來源是否正確。
3. **主動求助：**如果發現孩子的緊張、焦慮不安、煩躁心情，已維持一到兩週都無法消除，且影響平時的日常作息，可以和家人與導師反應，或主動找輔導老師尋求協助。

我們要配合醫療人員和政府的防疫措施，做好自己的衛生保健，以平常心過日子。維護好我們身心的健康，保護自己和他人，就能恢復生活的正常秩序與安全感，早日脫離傳染病的威脅。

祝願我們每一個人都能健康、安心、自在。

永平高中輔導處關心您

衛生福利部24小時服務安心專線：1925

新北市政府衛生局心理師諮詢輔導專線：02-22572623或洽本市各區衛生所