

面對疫情免驚慌，安心三招保健康

因應武漢新型冠狀病毒（2019-nCoV）疫情，本校因此將開學延至3月2日。在此期間的你，可能會出現身心不安現象，無論感到害怕、擔憂或焦慮，都是自然且合理的。除了做好防疫措施，這裡也提供好用的自我照顧方法，請和我們一起面對疫情，等待雨後天晴。

1. 建立正確防疫概念

面對眾說紛紜的網路訊息，正確的資訊與防疫概念，是消除感染恐慌的第一步，請以衛生福利部疾病管制署發佈的資訊為主（<https://www.cdc.gov.tw>）。

2. 辨識及處理自身情緒

感到恐懼或焦慮是正常的身心反應。恐懼是面對「眼前的威脅」所產生的情緒，而焦慮則是因應「未來可能發生的威脅」，請釐清自身情緒，避免過度敏感。再者，臺灣目前尚未發生群聚感染，政府已訂定一系列防疫措施，罹病患者也能治癒出院。若想妥善處理焦慮，可練習以下技巧：

- 進入自身的焦慮狀態，想像雙腳膝蓋用力夾著硬幣、雙拳握緊、臉部肌肉用力，讓身體緊繃三秒後，做一個深呼吸釋放自己的焦慮。可以重複數個循環，直到自己感到比較放鬆。
- 接著，把注意力聚焦在感官體驗上，先注意你當下所看到的三件事情，接著是聽到的三種聲音，最後是三種身體的感覺，例如感受自己正踩在堅硬的地板上。
- 最後，閉上眼想像一個令自己感到安全的經驗，真實或虛擬的情境都可以，例如跟家人朋友相處的時光等。想像時增添細節，更能幫助自己進入安全、安心的狀態。

3. 照顧自己，也關心身邊的人

在身心安定後，為自己制定具體可行的防疫計畫，並與身邊的人共享，相互關心、提醒，交流彼此的想法和心情。請謹記，只要共同面對這個難關，未來也將一起度過。

若身心狀態不佳持續兩週以上，可求助醫師或聯繫本校諮商與就業輔導組系心理師（各院系心理師聯繫方式如下表），E-mail: wecare@saturn.yzu.edu.tw。

| 主責院別 | 系心理師 | 校內分機 |
|--------|----------|------|
| 工程學院 | 張明惠諮商心理師 | 2845 |
| 資訊學院 | 吳致廷諮商心理師 | 2927 |
| 管理學院 | 游逸惠諮商心理師 | 2843 |
| 人文社會學院 | 吳淑萍諮商心理師 | 2877 |
| 電通學院 | 金辰卉諮商心理師 | 2842 |

➤ 防疫資源連結：

[教育部學校衛生資訊網：嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)

[元智大學 2019-nCoV 防疫專區](#)

[20個炎上的新型冠狀病毒（武漢肺炎）傳言？用科學來破解！](#)

[減緩焦慮的自我訓練示範影片](#)

[從「防疫心理學」學會安頓自我與情緒](#)