



輔導老師給同學的一封信 親愛的同學：



嚴重特殊傳染性肺炎來襲，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著：

不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮的可能。

♥ 舒緩身心：從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。

♥ 呼吸調節：試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。

♥ 放鬆練習：進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

相較於身邊的人而言，如果你因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，有下列的情形時，請你一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助，如：





一段時間持續失眠
長時間無法放鬆
無法進行一般生活事務
對人生意義產生懷疑
心悸
不自主地加快呼吸
異常的身體不適

在這段時間，你可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫力，以及執行正確的防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），都會讓你對防疫有更多的安全感和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的身心照顧者。也可以到學校網頁新冠肺炎安心防疫網頁搜尋相關資訊



<http://www.kfsh.hc.edu.tw/article/625>

如果你有任何需求或疑問，請與輔導處聯絡。電話：03-5753525 / 5753526，聯絡該班的輔導老師，請多加利用！



光復中學輔導處關心您的健康

