

疫情下的心靈處方箋：好好安穩自己的心

新冠肺炎疫情詭譎變化，本縣衛生局提醒大家謹記「安、靜、能、繫、望」五字訣，並針對不同類型民眾，提供情緒照顧方法，減緩鄉親過度擔憂的情緒，讓我們一同挺過這次的疫情，共同安定我們的心。

一、一般民眾、已確診或居家隔離的民眾：

若因疫情而感到焦慮、煩躁都是正常的，請您不過量接受疫情資訊、維持生活規律，在休養之餘，也可以做一些療癒、輕鬆的活動，如：寫日記、運動、泡熱水澡、深呼吸、玩一些輕鬆的小遊戲、擁抱娃娃、允許自己哭泣…等；若仍感到不安，也可以進行「腹式呼吸法」，將心安定下來；亦請保持與外界的聯繫，慢慢適應接下來的隔離生活；有些情緒是難受的，若能好好地釋放、抒發，能讓內心更加自在。

二、第一線防疫工作人員：

請您觀察自己的情緒狀態，避免情緒耗竭(Burnout)。您可以時常與親人、工作夥伴保持聯繫，形成互相支持的網絡，接住彼此；另外，當覺得快被負向感受淹沒時，不妨停下來，嘗試專注於有節奏的呼吸(paced breathing)，以「腹式呼吸法」調整身心狀態。

三、家中有孩子的民眾：

請您陪孩子討論及面對疫情，用孩子聽得懂的話告訴他們疫情狀況，並耐心回答其提問，避免讓孩子過度焦慮；請適時地擁抱、安撫

並陪在他們身邊，提升安全感；也可以邀請孩子一同進行伸展運動、玩遊戲或其他有趣且抒壓的活動，協助孩子轉移注意力。

衛生局提醒，若自身或親友有強烈的情緒反應，例如嚴重的焦慮、不安、憂鬱、無助或無望感，甚至出現自殺念頭，建議盡快尋求精神醫療、心理專業的協助。也可撥打金門縣衛生局社區心理衛生中心傾聽專線 082-337885(週一至週五 8:00 至 17:30)，或撥打全國安心專線「1925(依舊愛我)」求助。

疫情心理健康

疫情下的心靈處方箋：
好好安穩彼此的心

一同安定彼此，您可以這樣做：



金門縣衛生局 關心您

1.一般民眾、確診或居家隔離的民眾：

- 保持原有生活作息，維持生活規律
- 不過量接受疫情資訊
- 進行療癒、輕鬆的活動
- 進行「腹式呼吸法」
- 保持與外界的聯繫，慢慢適應接下來的生活
- 適時釋放情緒



聽音樂



金門縣衛生局 關心您



2.第一線防疫工作人員

- 避免情緒耗竭(Burnout)
- 與親人、工作夥伴保持聯繫，彼此傾訴
- 當覺得快被負向感受淹沒時，不妨停下來，嘗試專注於有節奏的呼吸 (paced breathing)



適度伸展、運動



感謝所有第一線防疫工作人員，辛苦了。



金門縣衛生局 關心您

3.家中有小孩的民眾



陪孩子一起看疫情新聞，適當說明。

- 簡單說明疫情狀況，耐心回答疑問
- 適時地擁抱、安撫並陪在他們身邊，提升安全感
- 邀請孩子一同做伸展運動、玩遊戲或其他有趣、抒壓的活動，轉移注意力



安撫並陪伴，提升安全感。



金門縣衛生局 關心您

其他資源



衛生福利部-疫情心理健康專區

幾招教你好好調適焦慮



金門縣衛生局 關心您