



縣府呼籲鄉親一同防疫不恐慌

善用「安、靜、能、繫、望」五字訣

近期 COVID-19 疫情肆虐，本縣也出現確診案例，在這種時刻中，要請大眾一同注意自己及親友的情緒狀態，即時安穩心理及情緒狀態，金門縣衛生局特別將「安、靜、能、繫、望」五個心理急救的原則分享在衛生局網站及臉書官網，協助民眾提升防疫期間的心理免疫力，調適身心，民眾也可以以這些方式調整自己的心情：

「安」(safety):促進安全。不論您在哪，都需要守護人身安全，戴口罩、勤洗手，健康的監控與適當注意，保護自己也是保護別人。

「靜」(calming):促進平靜鎮靜。不過度閱讀疫情新聞，讓自己獲得足夠的放鬆與休息，減低焦慮。

「能」(efficacy):提升效能感。在生活中找到自己可以掌控的事，多運動、維持正常的生活及作息，找回對生活及情緒的控制感。

「繫」(connectedness):促進聯繫。仍可利用網路及通訊軟體，維持與親友的溝通，彼此支持，得到緩解與安慰。

「望」(instilling hope):灌注希望。保持希望，避免只接收負面資訊及報導，相信自己及醫療人員，抱持疫情終會過去的信念。

如果您發現自己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，甚至出現自殺意念，建議盡快尋求精神醫療、心理師的協助。

金門縣衛生局也提醒民眾若心理、情緒上出現負面反應，可撥打全國安心專線「1925(依舊愛我)」，另金門縣衛生局亦提供社區心理衛生中心傾聽專線 082-337885(請於平日週一至週五 8:00 至 17:30 來電)。

也請民眾不要對受影響的人們另眼相看，防疫工作不只是衛生專業，也需要大眾的配合並適時調整相關措施，讓我們一起調整腳步，一起找到舒緩情緒的方式，逐步安穩你我的心。希望我們可以陪著彼此，共同走過這段動盪時期。

#金門縣衛生局

#金門縣衛生局社區心理衛生中心