

110 年度金門縣衛生局
疫情心理衛生宣導—心理防疫一起來

近期國內疫情變化，如因此產生焦慮、不安、負向情緒是正常的情緒感受，可使用以下 #安靜能繫望，的方法，降低身心壓力。

1 安：#配合防疫政策。

👉 盡量在家防疫，戴口罩、勤洗手，保護自己與他人😊

2 靜：#協助自己適度放鬆，讓內在平靜些，每天觀看疫情新聞不超過 30 分鐘，減緩不安感，增加安定感。

👉 正念呼吸、瑜珈、聽音樂…。等等😌

3 能：#提升效能感，從事可完成的事情，找回內在控制感。

👉 運動、維持穩定的作息🏃🏃

4 繫：#促進聯繫，與親友保持聯絡，在情緒不穩定時可彼此支持、陪伴。

👉 如果發現他人的行為有所反常，要主動加以關心，減少孤獨感👨👩

5 望：#保持希望。

👉 理性接受資訊，維持對疫情的正向思考。

📞 如有需要可撥打衛福部安心專線 1925（24 小時免費心理諮詢服務），或請撥打本中心 #傾聽專線 337885，亦可提供心理支持與輔導。

🌐 如嘗試上述方法後，自己或親友仍出現嚴重的情緒起伏或恐慌發作達兩周，則需要向助人專業人員求助；可至住家附近精神醫療院所，由醫師協助診斷治療，亦可尋求心理師的協助。

#讓我們陪您一同走過

#金門縣衛生局

#金門縣社區心理衛生中心

#傾聽專線

082337885

心理防疫一起來

防疫期間的自我照顧



安：安全

勤洗手、戴口罩，配合防疫政策。



靜：平靜

正念呼吸、瑜珈、聽音樂，讓心平靜。



能：能力

找到能獨立完成的活動，如：運動、維持穩定的作息。



繫：聯繫

有需要時與信賴的對象談談心情，抒發感受，並彼此支持。



望：希望

做好可做的，對疫情保持正向態度。

◎如有需要找人聊聊，可撥打衛福部安心專線1925(24小時免費諮詢專線)，或請撥打本中心諮詢專線082-337885，亦可提供適當的心理支持與輔導。



金門縣衛生局 關心您 廣告