



國立臺南藝術大學

安心防疫守則

親愛的南藝大同學們：

近期新型冠狀病毒(2019-nCoV)的疫情延燒，每天新聞媒體及網路社群大量的資訊轟炸之下，除了提高警覺與危機意識，把握防疫的生活習慣外，也可能不知不覺處於一個過高的情緒壓力狀態。

在這非常時刻中，可能會出現焦慮、擔憂、恐慌的感受，適度的危機感是正常的反應，您可以找信任的親友分享，紓解壓力並相互支持打氣。然而若擔心的情緒延續太久，甚至影響到生活日常作息的話，可以進一步求助心理衛生專家，如精神科醫師、心理師、輔導老師、社工師等。

防疫身心檢測

因應疫情的一週內身心適應情緒檢測

- 1.緊盯媒體，時常精神緊繃、草木皆兵。
- 2.有憂慮的想法，怕家人朋友也感染。
- 3.恐懼佔據生活大多數的時間，擔心疫情失控、蔓延全球。
- 4.焦躁不安，靜不下來。
- 5.感到心跳加速、呼吸困難、腸胃攪動。
- 6.失眠、情緒低落、想哭、無助、悲觀等。

(請自行以 0完全沒有---3總是如此且強烈 檢測身心狀態)

*參考高雄師範大學資料

若分數達12分以上，或您的情緒已經影響日常生活，歡迎聯繫諮輔組。

自我照顧小撇步

◦ 正確防疫資訊

避免紛亂的資訊來源，請鎖定本校武漢肺炎衛教專區

<https://healthstudent.tnnua.edu.tw/files/11-1049-2782.php?Lang=zh-tw>

◦ 抒壓舒心

從事抒壓活動：運動、聽音樂、看書、找人講講話、靜心深呼吸、洗個熱水澡、寫日記

讓自己適時離開易引起焦慮訊息，有出口舒緩壓力

◦ 控制感

不確定感容易帶來焦慮，生活中保持一些日常作息，做一些有控制感的事情例如打掃、生活規律、吃健康均衡的食物，都能幫助身心維持穩定。

隔離者的自我調適

參考SARS安心手冊

1.轉換念頭

練習正向思考，隔離是為了保護自己與他人，趁這段時間好好休養身心，把握難得的休閒時光

2.關照自我身心及紓壓

規律生活、做運動，找一些喜歡的活動來做

3.與外界保持聯繫

透過電話或網路與親友保持聯繫，說說自己的狀況、談談天、也表達對他人的關心

4.適應自己的新身分

因隔離出現短暫的人際距離是難免的，給自己一些時間去適應

只要你願意「說」或「談」，都能緩解心理的壓力。
理解自己與他人在這「非常時刻」中所出現的反應，
多關心周圍的家人與親友，相互打氣、支持和關懷，
惟有互相扶持才能度過難關，讓我們帶著愛共同度過。

本校諮商輔導組聯繫方式

電話：06-6930100分機 1351~1353

E-MAIL：心理師 ck0707@tnnua.edu.tw

社工師 chenhy@tnnua.edu.tw

學生資訊系統預約諮商輔導

<https://ap.tnnua.edu.tw/StdInfo/>

校外資源：衛生福利部24小時服務安心專線1925