

新型冠狀病毒肺炎(武漢肺炎)安心文宣

面對防疫危機，有正確的認知，才不會讓我們陷入過度的恐慌之中。因此，讓我們一起**掌握正確資訊管道並學習安頓身心**，如此可以幫助我們度過此次的難關喔！

■我可以從哪邊知道正確的訊息：

衛生福利部疾病管制署(<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/N6XvFa1YP9CXYdB0kNSA9A>)

防疫第一步：正確管道掌握正確資訊！

■每天都有好多的訊息，我好擔心，怎麼辦……

1. **安身**：用力做幾個深呼吸，感受身體各部位的狀態。
2. **安神**：放下手機、關掉電視、電腦，暫停接收新資訊。
3. **安心**：擔憂、焦慮、不安的時候，採取行動讓自己安穩下來，如：泡澡、聽音樂、靜坐、運動、按摩放鬆……等。
4. **安定**：與朋友分享自己的心情，同時也聽聽別人怎麼渡過這段時間，關心彼此、互相打氣，知道別人跟自己有一樣的心情，會讓人心裡覺得不孤單、有力量。
5. **安穩**：查核事實，有正確的防疫訊息會讓自己安心，避免陷入擔心、恐慌的情緒中。如果你對防疫訊息還是有擔心、有疑問，可以撥打衛福部 24 小時免費安心專線 1925(依舊愛我)，隨時為自己解答疑惑哦！
6. **安全**：這段期間身體不舒服時，請尋求正確醫療，不要嚇自己，並做好自我照顧工作。

■當有下列情況，表示自己可能過度焦慮了……

1. 每天長時間注意力放在瀏覽網路或觀看電視新聞留意相關訊息。
2. 非常害怕到有人群聚集的地方，身旁只要有人有類似症狀(咳嗽、流鼻水、發燒……)，就會非常擔心會被傳染肺炎。
3. 會非常擔心感染肺炎而不敢出門。
4. 非常擔心自己、家人或朋友會因肺炎而死去，覺得沒有希望。
5. 一直重複、不斷洗手，沒生病口罩也戴整天。
6. 食慾降低，睡不好、作惡夢。

■對於到學校或公共場所還是有一些擔心、害怕，我可以……

1. **靜一靜**：找個時間安靜下來，將自己擔心、害怕的事情、想法一一寫下來，列出清單。例如：害怕被傳染、擔心會生病、擔心會死掉……等。
2. **想一想**：看看自己列出來的清單，想想看有什麼方法可以緩和自己的情緒，並試著做做看，降低心裡的擔憂。尋找自己原有因應挫折、壓力的方法，並強化方法的可用性。
3. **說一說**：如果心裡實在好慌張，想到這件事情就會控制不住的害怕，覺得沒有希望，不知道該怎麼辦，你可以到學校的**輔導室**、**健康中心**找老師、護士阿姨聊一聊，或者撥打諮詢專線請教心中的擔心與疑問，讓他們知道你的擔心，他們可以跟你一起想辦法，讓害怕少一點，安心多一點。

■身為老師，您可以這樣協助學生：

1. 觀察學生是否有下列狀態：
 - (1) 開學前，留意學生是否在網路上的班級群組或社團有過度討論疫情、分享不實訊息且引發焦慮情緒的現象。
 - (2) 開學後，學生因擔心疫情在情緒反應(過度激動或壓抑)、學習狀況(學業退步或無法專注)、人際關係(退縮或易怒)等面向，有明顯不同與以往的表現。

- (3) 面對曾被隔離的同學有害怕反應，或出現排擠曾被隔離同儕的現象。
2. 當學生有以上的狀態，可提供的協助有：
- (1) 在網路的班級群組或社團，提供正確、正向的資訊，提醒學生避免分享或討論錯誤資訊。
 - (2) 聆聽學生主觀危機感並說明，提供正確的疫情訊息，讓學生知道「即使危機是不可預測，但都是暫時的」。
 - (3) 主動向學生說明，若有需求可以尋求老師、輔導室的協助，並開放求助管道的多元，例如當面尋求協助、聯絡簿、傳網路訊息等。
 - (4) 班級若有被隔離的同學，協助其餘同學透過小卡、網路訊息等給予祝福，建立班級情感的連結及支持。並協助同學正確理解，隔離結束代表該同學返回班級時身體是健康的正確知識，以降低過度的恐慌及排擠行為。
 - (5) 學生的狀態若明顯影響生活適應，教師可向輔導室、輔導中心提出諮詢需求，共同協助學生維持身心健康。

■身為家長，您可以這樣陪伴孩子：

孩子在這段時間會有些不安、緊張，是很正常的反應。但如果孩子頻繁出現晚上不敢睡、做惡夢；相當擔心自己或身邊親友會生病、過世，對於到公眾場所、開學感到焦慮，或有不斷洗手、不敢脫下口罩等反應。家長可以這樣陪伴孩子：

1. 同理孩子情緒：孩子不一定會透過口語表達擔心，有時是透過作夢、遊戲表達，家長可以觀察孩子遊戲、作夢內容瞭解是否有許多擔心、焦慮情緒。或主動與孩子談論對於疾病、開學的心情，聆聽孩子的心情，讓孩子安心說這些情緒，幫助孩子調節情緒。
2. 提供正確訊息：電視上過多、頻繁的訊息，容易導致孩子接受到錯誤的訊息。陪孩子一起看電視，並適時提供正確訊息，避免孩子因錯誤訊息導致過多的害怕與不安。
3. 維持健康作息生活：穩定的作息、規律的運動，能幫助情緒穩定，並增強抵抗力。持續協助孩子維持穩定生活作息、均衡飲食、規律運動，以增強抵抗力並能減少對於疫情不確定的焦慮情緒。
4. 適時尋求協助：當孩子對疫情不確定的焦慮情緒與行為有加劇傾向，家長可告知導師並及時尋求輔導室或專業輔導人員的協助，讓我們共同協助孩子走過！

■身為老師、家長、陪伴者，你可以這樣照顧自己……

1. 許多情境非原先能預估與控制，衡量自己的身心狀況，適度的休息。
2. 協助者自己背後要有支持團隊，如：專業人員或親友，可以抒發心情、相互加油打氣。
3. 若感到身心耗竭，情緒負荷量過大，可尋求心理資源協助，如：張老師（1980）、生命線（1995）、安心專線（1925）等諮詢專線，也可洽詢各區衛生所、社區心理衛生中心（03-332-5880）及各地區心理診所等。

這段時間，要能先學習自我保護，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，在保護自己的同時，你也在保護著別人，所以照顧好自己是一件很重要的事喔！