

防疫自我照顧 小撇步

親愛的同學：

近期你可能從媒體及網路社群不斷接收新型冠狀病毒(COVID-19)的疫情及資訊，但諮商中心提醒，須注意不要讓自己暴露在過高的情緒壓力與恐懼之中。適度的危機感和焦慮心情是正常的反應，但如果你已經有過度焦慮、害怕或恐慌的心情出現，影響了日常活動與作息，並持續2週以上的話，可以參考以下諮商中心給大家的簡要自我照顧步驟。



單一官方窗口接收疫情訊息
避免過多訊息造成認知混亂
及無謂擔心
(定時定量疾管家)



理性比較SARS時期(無準備)
現在狀態的不同(已有準備)
(信賴台灣醫療UP!)



增強免疫、心理減壓、
規律運動、均衡飲食、
正常作息
(對抗病毒的基礎)



將可能被感染的擔心
能找到被傾聽及理解的管道
(心理話大聲說)



靜心專注在自己的健康狀況
及日常生活、降低被公眾
人物發言的情緒渲染
(靜一靜)



需要多理解彼此的擔心，給
足空間去敘說及聆聽，用對
話連結家人朋友的關心及愛
(說一說)

善用諮詢心理服務

若上述調節，無法使您恢復日常作息及學習效率...請聯繫諮商中心！

**提醒您防疫期間，若無緊急情況、立即危機者，
建議您以電話或郵件諮詢為先，
當您進入諮商中心，也請自備口罩喔！**

台北校區 02-2880-5615 行政大樓(A棟)2樓
桃園校區 03-359-0307 行政聯合辦公室(Q棟)1樓



銘傳大學諮商中心關心您