

心靈 OK 繃，KO 疫情不漏「動」

隨著 COVID-19 疫情變化，你的心情是否也跟著起伏不安？在對抗疫情的過程，輔導中心邀請你為自己準備「心靈 OK 繃，KO 疫情不漏動」，讓我們一起「動動腦」、「動動口」、「動起來」，在對抗疫情的關鍵時期，互相扶持以度過難關。

建議當你覺得不安時，可嘗試透過以下方法照顧自己以放鬆身心壓力：

動動腦

1. 合理來源：

想了解疫情時，以官方公布的資訊為主，如查詢「衛生福利部」網頁或官方帳號，建立正確防疫觀念不盲從。

2. 理性思考：

當過多訊息造成焦慮不安時，請先停止瀏覽相關訊息，避免影響你的心情，或轉移注意力去做其他事讓自己放鬆心情，保持理性正向的態度面對疫情。

3. 理解接納：

尊重及接納每個人在這不穩定的時刻產生的反應，不排擠、不歧視、不汙名化，互相理解與扶持，一同對抗疫情。

動動口

1. 配戴口罩：

使用口罩四步驟~**開**包裝、**戴**上耳、**壓**鼻樑、**保**密合。請正確配戴口罩，並且不忘咳嗽禮儀。

2. 統一口徑：

為減輕多重資訊而引發的不安情緒，可查詢「衛生福利部」網頁或官方帳號等公告資訊。

3. 噓寒問暖：

與信任的親朋好友保持**線上**聯繫，互相關懷並交流心理感受以達到相互扶持之效果，亦可透過書寫記錄生活與心情，降低過度焦慮的情緒，並相互提醒保持安全社交距離的重要性。

動起來

1. 健康運動：

運動不僅能夠增強身體免疫力，還能激發快樂荷爾蒙，透過每週 3 次，每次至少 30 分鐘的規律運動，可以促進你的新陳代謝並紓緩防疫期間的壓力。

2. 健康把關：

定時量體溫並落實正確的洗手方式，雙手不隨意碰觸眼、口、鼻，健康防護從我做起。

3. 健康起居：

注意自己的生活狀況，充足睡眠、三餐定時及均衡營養，規律作息除了能建立生活秩序感，亦可提升身體免疫力。

貼心小提醒：

防疫期間若發現自己或親朋好友出現強烈、過度的焦慮與害怕，且時間長達兩週以上，甚至影響到日常生活，建議撥打 1925 衛生福利部 24 小時安心專線或向心理專業人員尋求協助。