

「新中」寧靜寶典

親愛的同學們：

學校因應新冠肺炎(COVID-19)的防疫需求，進行暫時性的停課。然而這段時間，除了停課以外，被迫在家隔離的你/妳，可能也面臨生活、生理、心理狀態上的改變，甚至陸續出現許多不便與困擾。輔導處希望能透過以下資訊，陪你/妳度過這段居家上課(隔離)的時光。



一、隔離時間可能會出現的困擾或反應：

1. 整個人很負面：心裡可能充滿生氣、煩躁、憂慮、害怕等負面情緒，而且會有想責怪別人(EX:都是誰害的)、責怪自己(EX:我做錯什麼?為什麼是自己?)或是過度擔憂的反應(EX:變得疑神疑鬼，擔心自己影響別人)。



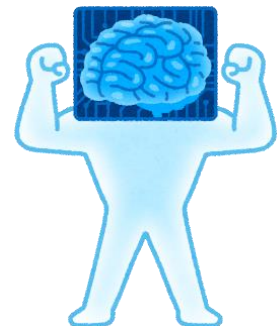
2. 生活整個被打亂：原本穩定、規律的生活失去節奏與控制，計畫好久活動、聚會、旅遊等活動也被迫暫停、延期或取消。生活突然增加許多不確定性。

3. 身體莫名的不舒服：可能是運動量減少、長時間使用 3C 產品(EX:盯電腦、手機螢幕盯太久)，或是過度擔心染疫等，這些生活習慣的改變及心理壓力，都可能隱約的讓你感受到生理、心理的不適。



二、你可以這樣來幫助自己

1. 當自己的健康管理師：保持規律的飲食、運動、睡眠習慣，並落實個人的衛生、清潔與消毒，另外建議透過客觀的數據(EX:量體溫)定時監測自己的身體狀況，減少猜疑帶來的心理負擔。



2. 妥善安排時間：善用時間做平常不會做的事，例如念書！主動安排行程，讓一天的生活變得充實，這對維持身心健康來說是很必要的事喔！



3. 跟外界保持聯繫：在未違反防疫規定的原則下(EX：使用網路)，與他人維持適當的人際互動，一方面讓自己能因維持社交連結而減少孤獨感；一方面也能降低獨處時的胡思亂想與焦慮感。



4. 嘗試正向思考：破除隔離的迷思：

ex. 隔離不是監禁，而是換個方式與他人接觸，是為了保護自己跟身邊的人。分辨：「**什麼是我可以控制的、什麼是我不能控制的**」，來避免讓自己過度焦慮唷！

5. 減少訊息轟炸：以指揮中心公告的訊息為主，只接收官方、經過驗證的訊息；不看、不聽未經證實的謠言或負面評論。若還是不小心接收到了，請試著忽略它吧！



三、結語

疫情的變化充滿了不確定性，對於未知的事情我們難免會感到害怕、焦慮與緊張，這是合理且正常的感受。請依循著上面的建議，來好好安頓自己吧！

提醒你，仍要積極配合政府防疫規定行動，例如要讓手機保持暢通、留意衛生局人員打來的電話等。

還有~你不是孤單一人，請記得我們一直都在！！如果仍然感到相當困擾，覺得需要找人聊聊，歡迎於週一至週五，8點-16點來電 (02)22766326 #270、#271、#278 輔導處關心您！！



四、參考影片

1. 如果還是很緊張，不知道怎麼調整自己情緒，可以跟著影片做看看冥想練習，讓自己冷靜下來。
2. 在家期間運動量會迅速減少，讓自己維持運動的習慣，可以增進身心健康，也可以增加對於病毒的抵抗力！

