

面對疫情 勿焦慮

心情安定 最重要

# 安心三帖

# 保平安

## 良藥第一帖-FEELING

- 關心且認真看待近期是否因壓力而感覺到生理或心理上的不舒服，如：頭痛、失眠、胃痛、焦慮、緊繃…等。
- 允許自己有這些不同的感受，每一個情緒或生理反應都是重要的訊息。
- 從事放鬆的事情轉換心情，適度伸展及運動可減緩情緒或生理上的不適。

## 良藥第二帖-THINKING

- 想想看自己容易因為甚麼樣的訊息而有情緒呢？
- 接觸到的訊息哪些是需要再次澄清正確性、哪些是過度渲染的訊息？
- 如果不斷重複出現特定想法，請告訴自己暫停，避免自己主動籠罩在過度渲染的訊息中。
- 將注意力拉回現在，思考自己可以做的事情和限制，也思考已經做到的事情。

## 良藥第三帖-DOING

- 維持正常的作息，保持健康的生活習慣
- 情緒波動大時，尋求紓壓或其他協助管道
- 避免採取忽視忽略的方式處理情緒
- 找朋友聊聊，互相傾聽陪伴支持
- 保持個人衛生自我管理
- 運動增強免疫力

以上三帖良藥，希望同學安心服用，  
若有需要歡迎致電或暱擊後至學輔中心找老師聊聊！  
(02)2822-7101 #2431 芝茜老師、2432 嘉耘老師

～國北護學生輔導中心 關心你～

# 防疫不孤單

## 學生輔導中心陪您防疫好心安

目前正值防疫期間，學生輔導中心關心大家的心理健康，提供大家防疫好心安六步驟，共同建立身心防護安心網。

	<b>正確資訊 不恐慌</b>	參閱疾管署網站 <a href="https://www.cdc.gov.tw/">https://www.cdc.gov.tw/</a> 、疾管家及學校防疫公告，減少資訊過載之心理壓力。
	<b>身心防護 好健康</b>	肥皂勤洗手，正常作息，均衡飲食，規律運動，增強免疫力。
	<b>自主管理 一級棒</b>	學習自主健康管理，若有發燒( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )或有急性呼吸道感染，儘速就醫，保護自己與他人。
	<b>正向思考 好自在</b>	關注於目前生活、課業與目標，對於未來保持期待，面對焦慮，先辨識焦慮的合理性，學習理性思考與看待問題，以增強正向思考與穩定身心。
	<b>關懷他人 一起來</b>	防疫期間，社會互助的個人防疫態度，將緩解對於未知的不安情緒，透過社群軟體，關心身邊的人，看見愛與支持的力量，共同面對未來。
	<b>防疫專線 好心安</b>	防疫期間，本校將提供各類電話，協助與你討論課業及生活的困難，以安心返校就學。



### 本校防疫專線電話：

疫情通報：校安中心王榮燦組長（分機 2420）

防疫諮詢及健康處置：健康中心許智皓主任（分機2450）、洪怡靜護理師（分機 2451）、梁娟娟護理師（分機2452）、涂誼函護理師（分機2453）

彈性修業措施：註冊組李明忠組長（分機 2320）

心理諮詢：學生輔導中心劉芝茜心理師（分機2431）、許嘉耘心理師（分機2432）

北護防疫專區



學務處學生輔導中心陪你一起勇敢防疫



諮商關懷系統



學生輔導中心防疫相關安心文宣

<https://student.ntunhs.edu.tw/files/11-1002-430.php?Lang=zh-tw>