



臺中市私立育仁國民小學

因應新型冠狀病毒肺炎輔導機制

因應新型冠狀病毒肺炎（COVID-19），學生及家長可能會出現害怕、恐慌、不安與焦慮的感受。**適度的危機感及焦慮心情是正常的心理反應**。我們一起安頓自己的身心，相信一定可以幫助我們度過這次的疫情難關！

安心大補帖

1. **安心**：擔憂、焦慮、不安的時候，採取平日的**興趣或嗜好**來幫助自己**安穩下來**，如：祈禱、聽音樂、靜坐、運動、按摩放鬆…等。
2. **安神**：太多的新聞、網路資訊讓你很擔心時，可以暫時**放下手機、關掉電視、電腦**，避免接收過多疫情資訊。
3. **安定**：與家人、朋友分享自己的心情，**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。
4. **安穩**：有**正確的防疫訊息**，避免陷入過多的擔心、恐慌的情緒中。
5. **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。

如果緊張不安的心情不斷持續困擾著自己，你不知道該怎麼辦的時候，你可以：

- (1) **找爸媽談一談**
- (2) **找導師或輔導老師說說話**
- (3) 利用**諮詢信箱**(yjescocl2021@stm.yjes.tc.edu.tw)、**小天使信箱**或**電話**(04-22332133~4，分機1302、1303、1304)找學校輔導老師聊一聊，只要你願意說一說，都能減緩心理的壓力。讓我們害怕變少一點，安心變多一點。

倘若嚴重影響到日常生活作息，而且**持續兩周以上**，一定要進一步**求助專業人士**，如身心科醫師、安心專線(1925)輔導人員等，都可以幫助安穩身心。祝福大家身心靈健康平安！

