

## 新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)安心宣導

面對防疫危機，有正確的認知才不會讓我們陷入過度的恐慌中。因此，讓我們一起掌握正確資訊管道並學習安頓身心，幫助我們度過此次難關！

➤ **我可以從哪邊之到正確的訊息：**「衛生福利部疾病管制署」網站！

防疫第一步:正確管道掌握正確資訊!

➤ **每天都有好多訊息，我好擔心，該怎麼辦?**

1. **安身:**專注做 10 個深呼吸，感受身體各部位的狀態。
2. **安神:**放下手機、關掉電腦、電視，暫停接收新資訊。
3. **安心:**擔憂、焦慮、不安時，採取行動讓自己安穩下來，如:泡澡、聽音樂、靜坐、運動、放鬆按摩...等。
4. **安定:**與朋友分享心情，同時也聽聽別人怎麼度過這段時間，關心彼此、互相打氣，知道別人跟自己有一樣的心情，會讓人覺得不孤單、有力量。
5. **安穩:**查核事實，有正確的防疫訊息會讓自己安心，避免陷入擔心、恐慌的情緒中。若對防疫訊息仍有疑問，可撥打衛福部 24 小時免費安心專線 1925(依舊愛我)，隨時為自己解答疑惑。
6. **安全:**這段時間身體不舒服時，請尋求正確醫療，做好自我照顧工作。

➤ **當有下列情形，表示自己可能過度焦慮了**

1. 每天長時間注意力放在瀏覽網站或觀看電視新聞留意相關訊息。
2. 非常害怕到有人群聚集的地方，身旁只要有人有類似症狀(咳嗽、流鼻涕、發燒...)，就會非常擔心被傳染。
3. 會非常擔心受到感染而不敢出門。
4. 會非常擔心自己、家人或朋友會因肺炎而死去，覺得沒有希望。
5. 一直重複、不斷洗手，沒生病口罩也戴整天。
6. 食慾降低、睡不好、作惡夢。

➤ **對於到學校或到公共場所還是有一些擔心、害怕，我可以...**

1. **靜一靜:**找個時間安靜下來，將自己擔心、害怕的事情、想法一一寫下來，列出清單。例如:害怕被傳染、擔心會生病、擔心會死掉...等。
2. **想一想:**看看自己列出來的清單，想想有什麼方法可以緩和自己的情緒，並試著做做看，降低心裡的擔憂。尋找自己原有因應挫折、壓力的方法，並強化方法的可用性。
3. **說一說:**若心裡實在很慌張，想到這件事就會控制不住的害怕、覺得沒有希望感、不知道該怎麼辦，可撥打諮詢專線 1925 請教心中的擔心與疑問，讓他們知道你的擔心，一起想辦法，讓害怕少一點、安心多一點。

➤ **身為老師，您可以這樣協助學生：**

1. 觀察學生是否有下列狀態：
  - (1)留意學生是否在網路上的班級群組或社團有過度討論疫情、分享不實訊息且引發焦慮情緒的現象。
  - (2)學生因擔心疫情在情緒反應(過度激動或壓抑)、學習狀況(學習退步或無法專注)、人際關係(退縮或易怒)等面向，有明顯不同以往的表現。
  - (3)面對曾被隔離的同學有害怕反應，或出現排擠曾被隔離同學現象。
2. 當學生有以下狀態，可提供的協助有：
  - (1)在網路的班級群組或社團**提供正確、正向的資訊**，提醒學生避免分享或討論錯誤資訊。
  - (2)**聆聽學生主觀危機感**並說明，提供正確的疫情訊息，讓學生知道「即使危機是不可預測，但都是暫時的」。
  - (3)主動向學生說明，若有需求可尋求老師、輔導室協助，並**開放多元的求助管道**，例如：當面尋求協助、聯絡簿、傳網路訊息等。
  - (4)班級若有被隔離的同學，協助其餘同學透過小卡、網路訊息等給予祝福，**建立班級情感的連結及支持**，協助學生正確理解隔離結束代表該同學返回班級時身體是健康的正確知識，以降低過度恐慌及排擠行為。
  - (5)學生的狀態若明顯影響生活適應，教師可**向輔導室提出諮詢**，共同協助學生維持身心健康。

➤ **身為家長，您可以這樣陪伴孩子：**

孩子在這段時間出現不安、焦慮、緊張的情緒是正常反應，但若孩子頻繁出現晚上不敢睡、做惡夢、相當擔心自己或親友會生病、過世、對於到公共場所感到焦慮、不斷洗手、不敢脫下口罩等反應。家長可以這樣陪伴孩子：

1. **同理孩子情緒**：孩子不一定會透過口語表達擔心，有時事透過作夢、遊戲表達，家長可以觀察孩子遊戲、作夢內容了解是否有許多擔心、焦慮情緒，或主動與孩子談論及聆聽對於疾病的心情，讓孩子安心說這些情緒，幫助孩子調節情緒。
2. **提供正確訊息**：電視上過多、頻繁的訊息，容易導致孩子接收到錯誤的訊息。陪孩子一起看電視並適時提供正確訊息，避免孩子因錯誤訊息導致過多的害怕與不安。
3. **維持健康作息生活**：穩定的作息、規律的運動，能幫助情緒穩定，並增強抵抗力。持續協助孩子維持穩定生活作息、均衡飲食、規律運動，以增強抵抗力並減少對於疫情不確定的焦慮情緒。
4. **適時尋求協助**：當孩子對疫情不確定的焦慮與行為有加劇傾向，家長告知導師並及時尋求輔導室或專業輔導人員的協助，共同協助孩子走過。

➤ **身為老師、家長、陪伴者，你可以這樣照顧自己:**

1. 許多情境並非原先能預估與控制，衡量自己的身心狀況，適度的休息。
2. 協助者自己背後要有支持團隊，如:專業人員或親友，可以抒發心情、相互加油打氣。
3. 若感到身心耗竭、情緒負荷量過大，可尋求心理資源協助，如:張老師(1980)、生命線(1995)、安心專線(1925)等諮詢專線，也可洽詢各區衛生所、社區心理衛生中心(02-3393-6779 #10)及各地區心理診所等。

這段時間，要能先學習自我保護，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，保護自己的同時，也在保護著別人，所以照顧好自己很重要!

建安國小輔導室 關心您  
(02-2707-7119 #834)

2021.05