

# 防疫安心宣導

防疫 ♥ 處方

## 2安、2解、2預 心理處方步驟

以美國國家受難者援助組織（NOVA）所提倡並在台灣推廣多年的「心理急救步驟」為基礎，運用心理處方「二安、二解、二預」的步驟，做好心理防疫工作。

### 2安

#### 安身 (Safety)

確保身體安全並維護好生理狀態，提升自體免疫力，除了常洗手、保持社交距離、外出時保持戴著口罩外，也要多留意自己的生理需求，是不是吃得下或是吃得比平常多？能不能睡得好？有沒有活力下降的狀況。

#### 安撫 (Security)

安撫情緒及提供安全保障，與家人、同事及朋友互相打氣、給予鼓勵。

### 2解

#### 紓解 (Ventilation)

定期紓解情緒（建議至少每週1次），無論是向家人、知己吐露心情，或撥打本府員工協助方案0800-028885專線等，找人說說自己的不安或焦躁，當情緒被抒發出來、被聽見了，自然會安靜下來。

#### 理解 (Validation)

接納、理解親友及同事的情緒，並透過言語回應降低焦慮及擔憂，另外，請多加理解指揮中心所發佈的最新消息，避免透過網路社交軟體所傳閱、分享的未確定訊息來瞭解疫情，讓自己窮緊張。

### 2預

#### 預告 (Prediction)

提早設想最糟糕的狀況，參考他國疫情，做好在最糟情況下仍得以安適身心的最佳準備，那麼就算最糟的狀況仍不幸發生了，也可以有信心、放心地去面對。

#### 預備 (Preparation)

準備好所有最糟情況發生時，自己能提早做的事情。包括假設好自己的工作與收入倘若受到疫情影響而減少，自己的理財規劃該做怎麼樣的調整？不能出門運動的話，有哪些在家裡可以做的運動？……等。



除了做好勤洗手在內的所有生理防護措施之外，提早預備好我們自己心理層面的防疫量能，也不失為一件值得努力的事。善待彼此、避免互相指責或情緒勒索！！

