

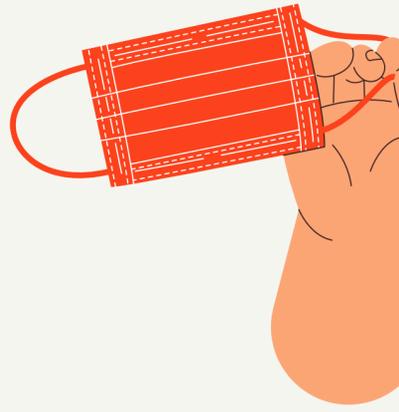


面對疫情這
你可以做
麼

疫情是否影響了你的心情、生活、工作、家庭？

疫情變化太快好像還沒準備好，就要面對改變

是否讓你感到焦慮、害怕、擔心、無力感？



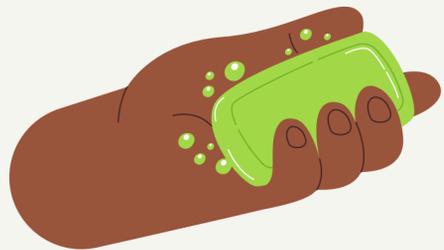
你可以試著這麼做



改變思維

1. 不一直都是壞的，試著尋找小確幸
2. 對於無法掌控的事、未發生的事，就先放下吧。
3. 多出一些時間，可以做過去想做卻沒時間做的事情。
4. 給自己設定一個《簡短目標》，讓生活有方向。





自我照顧



1. 降低外在焦慮源

- 知道政府公佈的疫情資訊，但不過度擔憂、慌張
- 減少使用社群媒體，切掉與自己「沒有關聯資訊」

2. 深呼吸，調整心情，感受當下的情緒，試著放鬆自己

3. 轉移注意力(例如：跟朋友聊天、跟寵物、植物、家人相處)

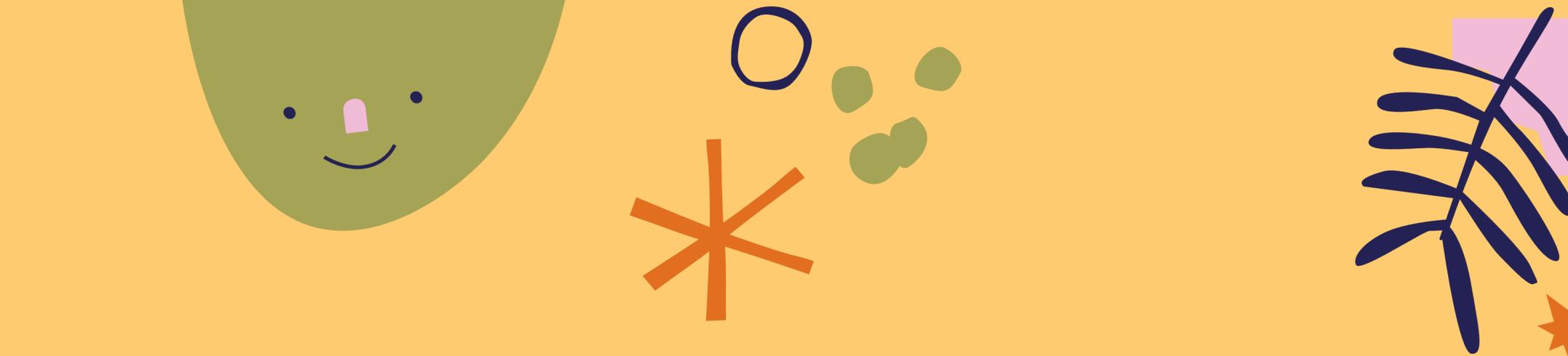
4. 做讓自己感到放鬆的事(例如：聽音樂、看書、追劇、烹飪、禪繞畫等等)

5. 在家做運動(例如：核心運動、瑜珈、徒手訓練)

6. 均衡飲食

7. 有品質的睡眠(幫助睡眠的方法：呼吸法、聽輕音樂、放鬆法)





趁此時讓自己靜下來、慢下來，放鬆的
專注在你能做的，你可以做的，
拿回自己的控制感

相信疫情帶來的擔憂都只是過程

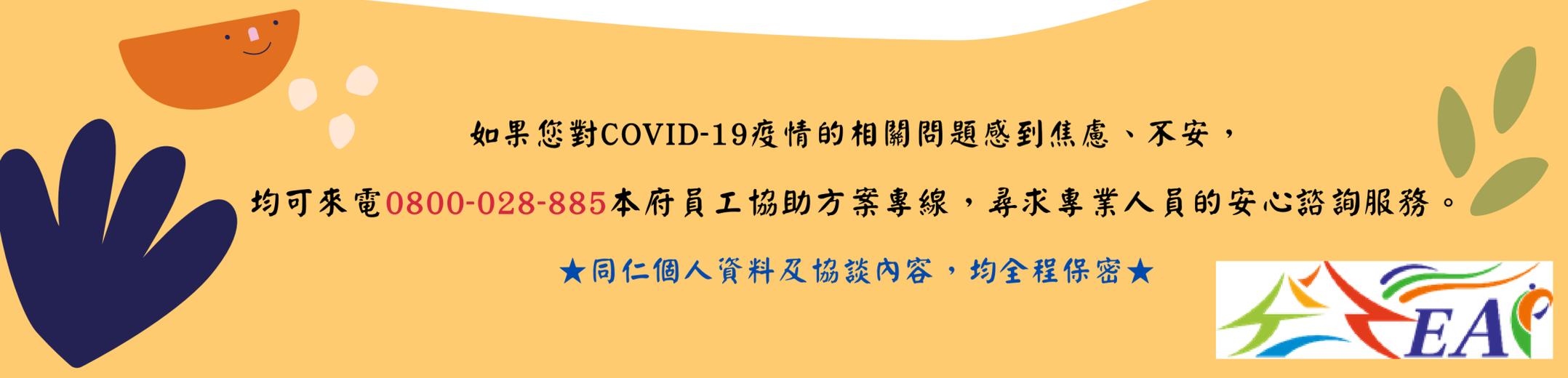
會隨著時間消逝

安心、靜心，讓我們一起渡過

迎接健康平安的生活



作者：廖敏雁 (知心心理諮商所 諮商心理師)



如果您對COVID-19疫情的相關問題感到焦慮、不安，

均可來電0800-028-885本府員工協助方案專線，尋求專業人員的安心諮詢服務。

★同仁個人資料及協談內容，均全程保密★

