

防疫安身也安

調適焦慮五要素

有耐♥

避免資訊焦慮

- 停**：暫停接收新資訊
- 選**：沒解決方案的訊息不看
- 信**：相信政府及社會
- 遠**：適時放下手機，遠離網路及電視

覺察與安撫自己的♥

- 與自我對話，察覺自己的憤怒、焦慮、難受...等情緒，思考情緒的意義，並感受它
- 與情緒對話，接受自己擁有情緒，方能得到安撫
- 與親友保持聯繫
- 與信任的人分享感受

用♥感受當下

盡心投入當下，找回專注的力量：專注在此時此刻在做的事，用心做好

維持身♥健康的習慣

- 整理環境**：維持環境清潔、保持室內通風
- 充足睡眠**：增抵抗力，養好精神
- 食療紓壓**：腰果、酪梨、乳酪、藍莓、雞蛋五種食物紓壓抗焦慮
- 放鬆練習**：深呼吸，感受身體
- 尋找樂趣**：做自己喜歡的事轉移注意力、減少無聊

活動身體輕鬆放♥

- 辦公1-2小時，起身走動/伸展筋骨10-15分鐘，看看窗外、喝喝水、不憋尿
- 從事居家或辦公室運動
- 時間合宜的話，配合防疫規定，去戶外走一走，曬曬太陽

◇ 如果您因COVID-19疫情，心裡感到焦慮不安 ◇

可來電 0800-028-885 本府員工協助方案專線尋求安心諮詢服務