

fight! fight!

疫情來襲你我他

✚ 身心維持好，抗疫不煩惱！



✚ 疫情的發生 常常令人措手不及，隨之而來的緊張和焦慮是人們面對不確定自然引發的適度防禦，如何在心理槓桿中維持平衡安然渡過，是迎向疫情的重要考驗。

✚ 下列是焦慮恐慌超越負荷的成因：

無助失能的情緒



被動等待居家檢疫/隔離結束、接收過多疫情新聞、擔心相關用品儲備不夠

未知的恐懼



擔心居家檢疫/隔離結束後的人際互動、工作收入來源受影響

過去的創傷



過往的傷痛以及恐怖的回憶湧現

疫情通報及諮詢專線 1922

心理衛生資源

24小時安心專線 依舊愛我1925

24小時生命線 要救救我1995

張老師 依舊幫你 1980

新竹市社區心理衛生中心 5234647



心快活 心理健康學習平台



新竹市衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

防疫時期心理照顧的5個安

安身

深呼吸

好好感受身體
各部位的狀態

安神

暫停接收資訊

暫時遠離手機
電視跟電腦

安心

採取行動

運動、拉筋、
準備健康的食物、
聽歌、看書、追劇等

安定

分享感受

訴說自己內心的不安，
分享如何轉移注意力
跟紓壓

安全

查核事實

LINE搜尋官方帳號
「疾管家」或
「@taiwandcdc」



新竹市衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

