

# 防疫期間

中山女高輔導室

# 安定你的心



# 放心五步驟

近日因COVID-19疫情嚴峻，您的心情是否也隨之變化而有所起伏呢？健康防疫以外，中山女高輔導室提供一些方法，協助全校師生自我照顧，讓我們一起面對防疫壓力。



## 安

### 注意安全

避免過度暴露在與疫情有關的資訊及未經證實的消息。  
適當注意自身健康，戴口罩、勤洗手消毒，保持安全距離。



## 靜

### 平靜鎮定

練習讓自己回歸平靜安穩的狀態。  
放緩呼吸、調適情緒、靜坐、放鬆訓練、聽音樂。



## 能

### 提升效能

找回自我控制感。  
保持作息正常規律、飲食均衡、多運動。



## 繫

### 促進聯繫

透過通訊社交軟體等方式聯絡親友，保持與他人的連結。  
藉由互相支持陪伴紓解，減少孤單或憂鬱的情緒。



## 望

### 灌注希望

保持樂觀、相信人群  
理性看待目前疫情並配合政府法令措施。

# 如何調適焦慮

若你已經開始有些焦慮、煩躁的感覺，也許你可以試試以下的方法



## 了解焦慮

- 辨識自己內在如何製造焦慮。
- 是否對於未來有許多負面的擔心？是否為自己預設許多災難式的想像？
- 身體是否因而出現一些不適的症狀(失眠、情緒不穩、腸胃不適、頭痛等)
- 想想這些想法對自己真的有幫助嗎？



## 肌肉緊繃—放鬆練習

- 覺察焦慮感位在身體內的哪些地方。
- 讓身體肌肉用力維持緊繃五秒，再放鬆緊繃的肌肉，感受緊繃後的鬆弛，做個深呼吸，以上重複數次。



## 覺察當下

- 試著去覺察自己的感官訊息。
- 先從聽覺訊息開始，覺察自己當下聽到的聲音；覺察自己視覺上的訊息，看到了甚麼？最後覺察自己的觸覺訊息，藉由這些覺察讓自己處在當下。



## 回到心裡的安全堡壘

- 盡可能回想記憶中曾讓自己感覺安心的地方，想像那裏的視覺、聽覺、觸覺，並讓自己沉浸於身在該處的想像。



## 擬定行動計畫

- 在安定狀態下為自己設定目標。
- 找回控制感，為自己安排適當的計畫，讓自己不慌亂且正向地前進。



# 安心防疫資訊



中山女高防疫公告

中山女高防疫資訊



疫情煩心自我評估

疫情煩心自我評估量表



睡前舒眠放鬆練習

睡前舒眠放鬆練習

若您因疫情焦慮已影響身心狀況，  
輔導室提供安心專業諮詢，  
可來電或來信預約線上諮詢。

輔導室電話：(02) 2507-3148 轉 271-277

輔導室信箱：[guid@m2.csghs.tp.edu.tw](mailto:guid@m2.csghs.tp.edu.tw)