

讓生活駐足，稍作休憩



近日台灣疫情不斷高升，我們的生活也隨之受到不少的影響，面對目前嚴峻的疫情挑戰，我們如何讓自己的身心獲得安頓？我們可以讓自己的身心獲得適當的放鬆休息，使生活維持在自己舒適的步調裡，也可以藉由通訊軟體與親友保持聯繫；疫情的相關資訊，建議從官方管道獲取訊息，避免不必要的恐慌，讓我們在疫情當下照顧好自己。

休憩片刻，安養身心

安全：不論身處什麼樣的環境，安全都是最重要的。**戴口罩、勤洗手**，照顧好自己的身體健康，避免前往人多的場所，家可以是妳最好的避風港。

平靜：面對疫情而感到焦慮是正常的反應，但我們可以陪伴自己安靜、深呼吸，重新掌握自己的情緒，讓心靈獲得休息。

生活：即便因為疫情限制了生活，我們仍可以掌握自己。吃營養的食物、活動身體、充足的睡眠、看看輕鬆的影片或書籍，做做運動甚至寫下心得與日記，讓生活依舊規律，**找回自我控制感**。

聯繫：我們可適度利用網路與電子媒體留心各種關於疫情的訊息就好，以免焦慮的感受被放大。即便一個人待在宿舍或家中，仍可利用視訊與電話，維持與外界的溝通。讓生活不會孤單，也從與親友的對話中得到紓解與支持。



支持陪伴，開啟關心大門

在疫情嚴峻的當下我們還是可以關心周遭的親友，即使不能夠直接地碰面，透過電話或訊息仍舊能將我們的關懷與溫暖傳遞予他人。

當生活中突如其來的意外超出自身能應變的程度，很有可能也會對我們的情緒造成重大的影響。若是不舒服的反應明顯影響日常生活，**歡迎與下列單位聯繫並取得專業協助**。

學生心理諮商與輔導中心：04-7232105

分機：進德校區1402~1407(綜合中心2樓)、寶山校區7881~7884(教學2館4樓)

社區心理諮商及潛能發展中心(彰化師大社區心理諮商所)

(提供教職員工心理健康協助方案及一般民眾心理諮商)

專線：04-7289258 或 04-7232105轉分機：1442、1444

軍訓室：0933415409

衛生福利部：1925(安心專線)、1922(防疫專線)

