

嚴重特殊傳染性肺炎安心文宣

臺北市
社區心理衛生中心
諮詢專線：
3393-7885
需要就 call 我！



臺北市衛生局社區心理衛生中心

安心文宣(成人篇) ♥

這次嚴重特殊傳染性肺炎疫情事件中，每個人或多或少都受到了一定程度的心理衝擊與影響，我們非常關心您們在這次事件後的心理、情緒反應及影響。

這些影響如：出現焦慮、憂慮、發呆、生氣、情緒起伏、胃口差、睡不好等等身心困擾。如果出現以上情形切莫驚慌，因為這些都是常見的反應，不需害怕，只要照以下的建議就能克服困難，逐漸恢復以往的情況。

1. 先恢復原先規律的生活，例如三餐定時（即使吃不下，吃一點也可）、可幫助恢復生活秩序感，更能因應壓力。
2. 接納自己與家人的情緒反應，了解這些都是正常的。
3. 家人試著相互支持、安慰、分享心情，最好不要壓抑；因為壓抑會衍生許多後遺症，更導致身體不適等。
4. 學習各種放鬆方式，鬆弛自己的身體與心理壓力。
5. 多和鄰居、朋友、親戚、同事聯繫，和他們談談您的感受，互相支持鼓勵。

若您需要可撥打臺北市衛生局安心服務諮詢專線(02)3393-7885(請幫幫我；週一至週五、9時至22時)或衛生福利部24小時服務安心專線1925協助您度過焦慮不安的心情。



臺北市衛生局社區心理衛生中心 關心您



臺北市衛生局社區心理衛生中心

安心文宣(兒童篇-【適用於家長】) ♥

孩童在面對社會整體焦躁不安的氛圍下，或許會有較強烈的情緒感受，這些反應屬於正常，但不會持續太久。以下列舉孩童在感受到壓力後常見的狀況：



建議您：

- ★ 與孩子談談他的感覺，並說出您自己的感受
- ★ 以他能理解的方式盡量說明本次事件的訊息
- ★ 讓孩子確知大家現在共同努力面對克服疫情，並常常重複保證
- ★ 允許孩子感受到焦躁、憂慮、生氣等

如果孩子在學校有任何困難，請與老師溝通協調幫助孩子一起度過難關。



臺北市衛生局社區心理衛生中心 關心您

臺北市衛生局社區心理衛生中心網頁連結 <https://mental-health.gov.taipei/>

五常國中輔導室關心您！