

歡迎加入「防疫心理健康國家隊」

臨床心理師 張琦

在這次新型冠狀病毒的疫情中，影響的不只是世界各國人民的身體健康，同時因為是新興的傳染病，對疫情的不安以及對生活造成的改變也會帶來許多不同層面的心理壓力，因此在此非常時期除了請大家務必配合國家的防疫政策避免感染外，如何維持防疫過程中的心理安適也是維持健康很重要的一環。事實上，其實大多數的人在面對難關時都有一定的壓力調適能力，只要透過簡單的引導就能夠有效地照顧自己並關心他人。

下面是高雄市衛生局及衛福部針對此次防疫的心理健康資訊摘要，請大家告訴大

家，讓我們一起促進防疫期間每位國人的身心健康。

■防疫護心招懶人包—包括明確的自我照顧技巧及相關防疫因應資源

資料來源：

高雄市衛生局心理衛生中心
「防疫護心招懶人包」<https://khd.keg.gov.tw/tw/department/album.php?zone=262&author=91>

衛福部「心快活心理健康學習平台」
<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>

護心7招好給力

- 1. 獲得正確資訊**
 此時定定接收官方訊息，並從事其建議作為。
 圖示：手機顯示新聞、防疫資訊、防疫資訊、防疫資訊。
- 2. 落實自我保健措施**
 維持正常作息，適度運動，勤洗手，做好個人防護措施，注意個人與環境衛生。
 圖示：洗手。
- 3. 說出內心話**
 與家人朋友等分享感受，獲得傾聽，支持與關懷以紓壓力釋放。
 圖示：女性談話。
- 4. 自愛愛人更安心**
 配合防疫措施，形成防疫網，避免社區傳播風險，照顧好自己也愛護別人。
 圖示：三人戴口罩。
 一般民眾：一般民眾、一般民眾、一般民眾。
 自主健康管理：自主健康管理、自主健康管理、自主健康管理。
 居家隔離：居家隔離、居家隔離、居家隔離。
- 5. 連結生活支持網絡**
 連結防疫生活物資、防疫資訊管道、心理壓力調節等支持網絡。
 圖示：人舉手、防疫物資、防疫資訊、心理壓力。
- 6. 建立信任與自控**
 相信醫療人員和政府會盡力方便安排。
 圖示：心形、X、心形。
- 7. 放鬆身心**
 不限形式，採取自己適用的放鬆技巧，如腹式呼吸、音樂、冥想等。
 圖示：人泡澡。



請參閱高雄市衛生局疫情心理調適網頁 QRcode