**學務處輔導老師安心文宣及通知**

**親愛的中城國小教職同仁、學生以及家長們：**

　　近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，相信大家對於健康與環境安全多少都會產生焦慮與擔心，在這過渡期間，很需要彼此的支持與陪伴。

　　面對疫情的訊息，難免心裡會受到影響，如：容易焦慮及提高警覺，這是很自然且自我保護的正常現象。

　　然而如果發現自己及身邊親友出現過度焦慮、害怕或恐慌，影響了日常活動的睡眠、飲食、作息或心情的話，也可以參考下列幾點試著做看看。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。

* 確認訊息來源： 辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少

讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮的可能。

* 舒緩身心： 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
* 呼吸調節： 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
* 放鬆練習： 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

相較於身邊的人而言，如果你因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，有下列

的情形時，請你一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助，如：

* 一段時間持續失眠
* 長時間無法放鬆
* 無法進行一般生活事務
* 對人生意義產生懷疑
* 心悸
* 不自主地加快呼吸
* 異常的身體不適

在這段時間，你可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫

力，以及執行正確的防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口

罩等），都會讓你對防疫有更多的安全感和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的身心照顧者。

以上資料參考自教育部《防疫安心文宣》

