

青小陪你，安頓身心



親愛的家長，您好：

近期中國武漢新型冠狀病毒疫情持續延燒，確診病例不斷攀升，大家也因此感到害怕、焦慮，甚至恐慌，這是很正常的感受。這樣的感受幫助我們對於疾病能提高警覺與危機意識，採取自我保護措施，但過度暴露在新聞媒體與社群網路的訊息中，容易帶給我們太多的情緒壓力，造成過度的恐慌，然而孩子對大人的情緒狀態極度敏感，當感受到大人的焦慮情緒時，孩子易產生不良身心反應。以下提供可安頓身心的小方法：

MIND 心理層面，您可以：

- 保持對事物的積極態度，想一下自己能做的是什麼，來取代“我改變不了”、“我無法做到”的想法。
- 對於超出能力範圍或不能控制的事情，學習接受與放下想去控制的執著，以平常心去面對。
- 適時挑戰自己的災難化想法：這真的和您想像一樣糟糕嗎？不可能有其他的結果嗎？

BODY 身體層面，您可以：

- 保持飲食均衡，減少過度刺激性食物，適時補充溫開水。
- 維持充分睡眠、休息及運動量，提升身體免疫力。

ACTION 行動層面，您可以：

- 正確了解疫情相關資訊，切勿過度聽信網路謠傳。
- 減少觀看新聞及社群媒體的消息，將注意力轉移到非疫情相關活動。
- 增加正向情緒的活動，如：練習正念訓練及冥想、深呼吸或肌肉放鬆。
- 從事放鬆活動，如：瑜珈、寫日記、聽音樂、看喜劇、與家人朋友聊天。
- 若焦慮狀況仍舊持續，可尋求心理專業人員或醫師的協助。

小孩子面對未知的疫情可能也會出現焦慮，在身心方面產生適應不良的情況，可能的反應包含：情緒變化大、黏人、對死亡恐懼、怕黑、逃避上學、做惡夢、食慾不振、強迫性的不斷洗手、不敢呼吸。面對這些緊張、焦慮的情緒，家長安頓自我身心後，提供孩子正確防疫知識、陪伴分辨擔憂是否合理、您的同理傾聽、支持與陪伴是最好的心理協助方式。

我們無法確定未來會如何發展，但大家都在為了度過這次的危機而努力，保持平常心，好好安頓自己，對他人多一點的信任與關懷，互相幫助與支持，才能幫助我們有更強大的力量度過難關。

願大家一切平安。

青草湖國小輔導室關心您



相關資訊與資源：

- 如有發燒或呼吸道症狀者，可撥 1922（或 0800-001922）防疫專線電話。
- 可以加入疾管署官方 Line 好友帳號「疾管家」，掌握第一手正確資訊。
- 衛生福利部疾病管制署：嚴重特殊傳染性肺炎
- 教育部學校衛生資訊網：嚴重特殊傳染性肺炎專區
- 心理諮詢專線：衛生署安心專線 1925、生命線 1995、張老師 1980

與孩子談新冠病毒影音與繪本推薦-



黃瓏寧的「武漢肺炎」故事時間



低年級繪本-抗疫小夥伴



青草湖國小-安心文宣懶人包



若您覺得自己或孩子的擔憂，嚴重影響了平常的生活

輔導室提供安心諮詢

03-5200360*2051

