

嚴重特殊傳染性肺炎防疫安心宣言

親愛的師長、職員工、同學大家好：

從春節期間一連串因嚴重特殊傳染性肺炎，電視網路及各種媒體不間斷的報導，已讓大家人心惶惶，陸續搶購口罩、酒精及額溫槍等防疫的工具、相關延後上班上課，或是自主隔離。看著新聞中的報導，這段期間難免會升起心煩、憂心、害怕、不安、無力等等的感受，而影響我們既有的生活作息。本校健康中心提供您以下相關的方式，希望可以協助大家安頓好自己的內心，好好吃飯、好好睡覺，回復正常的生活，以下資訊供您參照，可依循步驟讓您緩下來：

步驟一【自我檢視】

首先，檢視自己是否因為這個事件出現非必要生活習慣上的改變，留意是否陷入負面的情緒漩渦而不自覺，看看下述行為的表現您符合幾項：

1. 看太多有關嚴重特殊傳染性肺炎的電視報導
2. 想太多有關嚴重特殊傳染性肺炎的事
3. 睡眠困擾，包括難以入睡、睡著後無法保持良好睡眠、覺得睡不飽
4. 躲著別人或不想出門
5. 注意力不集中，腦筋一片空白
6. 缺乏耐性、易怒
7. 坐立不安，感覺緊張或心情不定
8. 因此事件莫名哭泣
9. 容易疲勞及肌肉緊繃
10. 因此事件造成喝酒過量或服藥過量(達6項以上者，請進行步驟二自我調節或立即尋求專業協助。)

步驟二【自我情緒調節】

透過上述的檢視，或許您還不需要尋求專業協助，但確實因此事相關的輿論，讓您感受到生氣、不安、恐懼、害怕等情緒，可運用以下方式進行自我調節。

1. **減少接觸與疫情有關的資訊**：隨時留意給自己的頭腦餵養什麼資訊？試著減少接觸與疫情有關的資訊及未經證實的消息。
2. **規定自己每日最多接觸一小時資訊**：選擇正確的資訊管道，讓自己每日最多接觸一小時與疫情有關的資訊。
3. **規律作息**：這段期間，規律作息、好好的睡，是非常重要的。因此避免在睡前還用手機、看電視接受訊息。
4. **正念呼吸**，進行自我調節：如果產生很多強烈情緒，我們的呼吸是不平和的。因此，當我們覺察時、睡前、休息時可採取正念呼吸，進行自我情緒調節。(正念呼吸說明：將注意力放在呼吸，吸氣時，感覺到腹部的隆起膨脹，吐氣時感覺到腹部的收縮下沉。以呼吸為定錨，將注意力放在此刻的呼吸，可幫助自己穩住散亂之心，回到當下。)

步驟三【自我健康管理與隔離心情小幫手】

若您的孩子曾接觸過感染者，請毋需過度恐懼，也不必感到自責，但請協助您的孩子做好以下自我健康管理與隔離心理準備，並協助對方儘快就醫。進行自主健康管理或是隔離，雖然會造成生活上的不方便，但這樣的行為不僅是為了保護自己，也是在保護心愛的家人與朋友喔！以下提供心情小幫手，讓您即時腦補。

1. **堅定自我信念，您正在做一件利人利己的事**：面對突然來的自由限制，在居家自我健康管理與隔離時，信念最重要的。您正在做一件利人利己的事，14日是確認自己未被感染，勿自己嚇自己，保護自己也保護您心愛的人。
2. **促進內心的平靜與鎮定，生活保持規律**：您可能會受到外在輿論，或在意他人的評價，有意識地練習能提升內在正向情緒的行為，並規律的生活，找回自我控制感「我正放大假，可以做些我之前想做但沒時間做的事」。
3. **促進與親友聯繫**：「隔離」不代表與外界失去聯繫，我們仍可藉由周圍親友的支持與陪伴，或利用網路與電子媒體的方便，說說聊聊，互相療癒。
4. **保持希望，互相祝福，避免責難**：或許您會很怪罪相關的人、事、物，讓您需要暫時的與群眾隔離，確實不便，但唯有保持希望、避免責難，一同努力與祝福，才會讓這件事順利度過。

- 台中校安中心24小時專線：04-22022205；北港校安中心24小時專線：05-7832020
- 台中健康中心(衛生保健區)專線：(04)2205-3366分機1250
- 台中健康中心(心理輔導區)專線：(04)2205-3366分機1265、1266、1267
- 北港學務分組(心理輔導&衛生保健)專線(05)-7833039分機1104、1105、1106、1109
- 防疫專線：1922 疾管家：Line@疾管家 全球防疫地圖：<https://reurl.cc/Va9bOY>

(~中國醫藥大學健康中心關心您~)