

國立花蓮特殊教育學校因應嚴重特殊傳染性肺炎〈武漢肺炎〉安心宣導

國立花蓮特殊教育學校輔導組製作 109.02.14

“每天看那麼多關於嚴重特殊傳染性肺炎新聞，我擔心我也被傳染上怎麼辦？”

“雖然醫生已經告知我，只是普通的感冒引起的發燒，但我還是很害怕怎麼辦？”

“周圍都是新增病例的新聞和消息，我的焦慮該怎麼調整呢？”

近日有許多嚴重特殊傳染性肺炎〈武漢肺炎〉的相關報導與訊息，可以感受到大家對疫情的警戒與擔憂，有些師長、同學、家長會感到焦慮和恐懼，這些都是很正常的現象。

除了請親師生配合：公共場所戴口罩、使用肥皂勤洗手、交代旅遊史與量體溫。另外，在重大事件下的身心安頓是很重要的：我們可以 1. 注意營養 2. 規律運動 3. 足夠休息 4. 安穩情緒，安住身心就能提升自身免疫系統。以下引用並改寫自卓翠玲心理師之安心文章，請大家面對疫情焦慮害怕時，能提醒自己靜下心喝杯安心心靈保健 TEA！

安心心靈保健 TEA

T 是 Thought，代表想法的部分，即在想法上要停、止、轉。

1. 停：是在大腦胡思亂想時，在心裡停 暫停，不要再胡思亂想，因為胡思亂想只會讓自己更加焦慮，告訴自己 Stop “並轉移注意力到當下正在做的事情上，別再往下想了，也別一直觀看過多的訊息。
2. 止：意思是止損，告訴自己“已經有一些損失、有一些現實壓力了，不要再主動地製造自己的壓力，胡思亂想只會增加自己的壓力，造成更多的損失”，劃下停損點。
3. 轉：意思是轉念，給自己一些正向的思考，不僅要看到確診案例、死亡案例，還要看到一些人並沒有罹患肺炎、已經治癒的資訊，客觀看待所獲得的資訊，不過度聚焦在負面訊訊，設法提升自己的免疫力、做好自我照顧，對事情才有幫助。另外，將抗疫過程當做一項心智能力的訓練，培養心智的強度，轉換面對壓力的觀點，也能改善焦慮的情況。

E 是 Emotion，代表情緒的部分，透過感官或身體運作聽、看、笑、說、寫來調節情緒。也可以透過感官覺知當下、活在當下。

1. 聽，可以聽一聽輕音樂、自己喜歡的音樂，聽有益的相聲、演講等都很好。
2. 看，觀看一些美麗的圖片、景象或是自己喜歡看的劇、有趣好笑的小說漫畫等。
3. 笑，臉部的表情會影響到內在心理主觀的感覺，所以試著讓自己的臉部表情放輕鬆，試著微微笑並放鬆身體，讓心理感受到平靜放鬆。

4. 說，可以透過電話、Line 或 Ig 和親朋好友說說話，互相關懷交流心裡的感受、想法等。
5. 寫，如果不想說或沒有人可以說，也可以通過寫下心理的感受想法抒解情緒。

A 是 Action，代表行動的部分，可有所做為、積極抗壓，用動、靜、鬆概括。

1. 動，即運動，適度的運動可以促進腦內啡的分泌，讓我們感受平靜和、放鬆。
2. 靜，即靜心或靜觀，方法有很多，正念是其中之一。可以利用網路上、書籍中的“正念”練習方法，如正念呼吸、身體掃描、正念行走、正念站立、正念飲食等等，讓自己活在當下，覺察個人的狀態，避免陷入情緒的漩渦之中。
3. 鬆，即有效的放鬆方法，如：腹式呼吸、漸進式放鬆、想像式放鬆等方法都被證實有效，這些方法的練習在網路上也都有相關介紹可以學習。

Love 是發揮愛心，多多關懷他人。可以透過電話、Line、FB、IG 等關懷與支持身邊的親朋好友。彼此的支持可以提升抗壓能力、促進心理健康，提昇免疫力。如果有需要，歡迎大家到實輔處聊聊或撥打實輔處安心專線 03-8544225*503，一起喝杯安心保健 TEA！

國立花蓮特殊教育學校敬祝闔家平安