



防疫調適 護心招



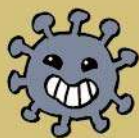
重大公共事件(如災難、疫情)發生時

由於事件非預期、超出掌控時
我們往往會將焦點放在身體的安全
而忽略了因事件而造成的心神不寧
其實面對生命安全的直接威脅

引起心理不安是自然的自我防衛心理作用
身心會相互影響

因此在疫情環境下，如何做好心理調適
為防疫之必要措施

高雄市政府衛生局關心您



疫情來襲你我他



免疫力



身心維持好
不被疾病打倒!



疫情
焦慮

疫情的發生

常常令人措手不及，隨之而來的緊張、焦慮是人們面對不確定自然引發的適度防禦，如何在心理槓桿中維持平衡安然渡過，是迎向疫情的重要考驗。

下列是焦慮恐慌超越負荷的成因



無助失能 の情緒

生命安全與生存焦慮
到處買不到口罩、酒精...
人家說...
我都沒辦法做什麼?



過去的 創傷

過往的傷痛及
恐怖的回憶湧現



未知的 恐懼

物質的匱乏讓人沒有安全感
會不會被傳染?被隔離?致死率?
紛亂訊息,令人無所適從
我的家人怎麼辦?

知己知彼百戰百勝

心理防護從覺察自我身心做起

請您仔細回想最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	厲害非常	分數
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	●
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	●
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	●
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	●
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4	●
☆有自殺的想法	0	1	2	3	4	●

0-5分 身心狀況良好

6-9分 輕度情緒困擾，建議給予情緒支持

10分以上

可撥打安心專線1925或
高雄市政府衛生局
07-7134000
#5418 #5419 - 簡小姐

總得分 分

自殺想法 分

正常焦慮與病理焦慮沒有本質差異，主要的差別在於強度、持續度、及生活干擾程度。您可善用心情溫度計app，了解一下自己情緒的現況！



幫助自己掌控情緒變化，並適時尋求專業協助

護心7招好給力

1.



獲得正確資訊

定時定量接收官方訊息，並從事其建議作為。

2.



落實自我保健措施

維持正常作息、適度運動、肥皂勤洗手，做好個人防護措施，注意個人與環境衛生。

3.



說出內心話

與家人朋友等分享擔憂，獲得傾聽、支持與關懷以利壓力釋放

4.



一般民眾
咳嗽戴口罩



自主健康管理
感覺不適立即就醫



居家隔離
被通報為確定病例之接觸者自主隔離14天

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。

5.



防疫專線
1922

幫助他人

連結生活支持網絡

連結防疫或生活物資、防疫資訊管道、心理壓力調節等支持網絡。

6.

建立信任與自控

相信醫療人員和政府會盡力平復疫情。



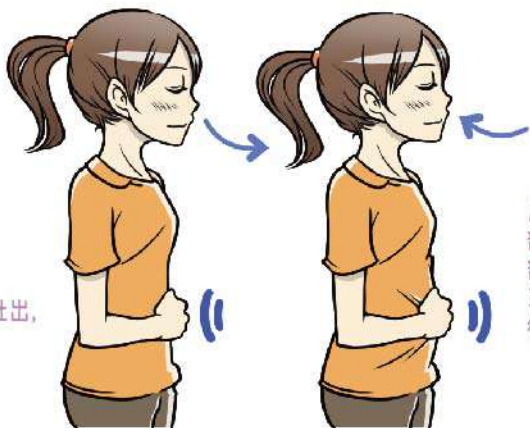
7.

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、泡澡等。

放鬆技巧



吐氣

以嘴巴將空氣長長吐出，使腹部下降。

吸氣

用鼻子深深吸氣至腹部，使腹部隆起，胸部起伏很小，或是隨著你的腹部隆起而些微地上升。

腹式呼吸練習

焦慮緊張時可使用腹式呼吸讓自己放鬆以嘴吐氣以鼻吸氣進行緩慢且深長的呼吸方式，每次練習時間約10~15分鐘。

身體掃描練習

溫柔友善地自我對待
培養覺察與放鬆的能力



如果我需要協助 那我可以?

心理關懷電訪服務



各感染風險類型別 民眾或其家屬

經追蹤管理單位(衛生、民政)評估達轉介分數,且獲個案同意後,填寫「重大疫情心理支持電話服務轉介單」進行轉介。



一般民眾

請於上班時間(週一至週五
8:00-12:00/13:30-17:30)
致電 高雄市政府衛生局

716-1925

進行諮詢, 評估達轉介
分數, 且獲個案同意。



安心資源 搶手到

心快活 心理健康學習平台

內容包含國內外最新的心理健康議題之文章與影片。



諮詢專線

疫情諮詢資源

防疫專線
衛福部疾管署 **1922** 防疫專線
高雄市政府衛生局 **723-0250**

心理衛生資源

依善愛我
24小時安心專線 **1925**

要救救我
24小時生命線 **1995**

依善幫你
張老師 **1980**

高雄市 在地資訊

高雄市政府LINE官方帳號



就醫資源

高雄市心理衛生資源專區

