

身心健康就定位

焦慮、不安go away

觀察身心狀態

最近是否感受到自己因疫情而有情緒上的改變？
面對疫情，感到擔心、焦慮或不安是正常的。
若發現自己有過度的焦慮、持續失眠、心悸、呼吸急促或無法進行日常事務，請聯繫師長或撥打衛服部1925安心專線尋求專業的協助。

放鬆練習

- 依衛服部公告的疫情消息為主，不吸收過多額外資訊。
- 嘗試深呼吸或腹式呼吸，舒緩緊繃的身心。
- 做一些會讓自己放鬆的健康活動，如：摸自家的貓貓狗狗、閱讀、冥想。
- 進行想像放鬆練習，增加正向感受，如：想像自己在和貓貓狗狗玩、想像自己在大自然吸收芬多精。

自我照顧

- 確實遵守防疫措施，建立面對疫情的安全感和信心。
- 均衡飲食、規律作息，提升免疫力。
- 若有身體不適，可尋求專業醫療協助，或撥打1922防疫專線諮詢。

參考資料來源：教育部

