

# 國立空中大學

## 因應緊急嚴重特殊傳染性肺炎 身心照護小撇步

|   |   |       |
|---|---|-------|
|    | <ul style="list-style-type: none"><li>當我看到身旁的人正在咳嗽時，我感到…。</li><li>當我看到新聞，又新增一名確診新型冠狀病毒肺炎案例時，我感到…。</li><li>面對肺炎疫情，人心惶惶，然而每個人的情緒反應並不同。</li></ul>  | 自我了解  |
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>適度的情緒反應，有助於我們面對事情時，能更加的冷靜和理性的處理。</li><li>然而過度的情緒反應，卻不利身心健康，對事情也不見得有幫助。</li></ul> <p>當您出現以下身心反應，需多加留意：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 生理反應：持續長期的肌肉緊繃、無法放鬆、心悸、肩頸痛、胸悶、吃不下、睡不著等。</li><li>2. 心理反應：精神過度警覺、焦慮不安難平復、突然的害怕、呼吸急促、心情低落等。</li></ol> | 我的下一步 |
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>接納自己不安的感覺。</li><li>透過正確的來源學習新知識。</li><li>了解疫情的變化並正確的預防。</li><li>互相關心或體諒。</li><li>穩定作息增加抵抗力。</li></ul>   | 自我照顧  |
|  | <p>如果出現以下狀況，可能是一種警訊喔!</p> <p><b>建議您可尋求專業協助</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>過度接觸或思考疫情相關的資訊。</li><li>睡眠困擾，如難以入睡、睡眠品質不佳或睡太多</li><li>強烈拒絕與人接觸。</li><li>注意力不集中、過度警覺、焦慮。</li><li>情緒不穩定，如易怒、緊張不安、哭泣。</li><li>肌肉緊繃、心悸、胸悶、食慾不振。</li><li>喝酒或服藥過量。</li></ul>                             | 求助訊號  |