



防疫心理話

COVID-19 居家自我照顧篇

2020.02.20

中華民國諮商心理師公會全國聯合會
Taiwan Counseling Psychologist Union





若您正處於

1. 擔心疫情而降低外出頻率
2. 需要自主健康管理(與他人保持距離、定時量測體溫及身體狀況等措施)

您可能

1. 擔心染病
2. 平時生活作息被打亂而感到煩躁不安
3. 疫情資訊爆炸及防疫物資管制而產生許多恐懼



提供居家調整的方法給您參考

從好呷開始

慢慢吃—

將進食時間拉長，專注在每一口食物的氣味、質地、味道，緩緩咀嚼也讓心慢慢安定

暖交流—

關掉電視、放下手機，停止討論疫情，在餐桌上好好與家人聊聊彼此的狀態，轉換話題關心彼此

固根本—

飯慢慢吃，話慢慢說，暖胃溫心提升免疫力



面對失調的生活
您可以嘗試



STEP 1 停止、預備

睡前一小時關電視手機，讓自己慢慢安靜準備睡覺心情



STEP 2 舒緩、放鬆、腹式呼吸*

舒服坐姿、輕柔音樂加香氛、專注在呼吸節奏上、緩緩吸慢慢吐，雙手搓熱按摩眼周、槌槌肩膀、揉揉小腿，讓肌肉放鬆



STEP 3 規律作息

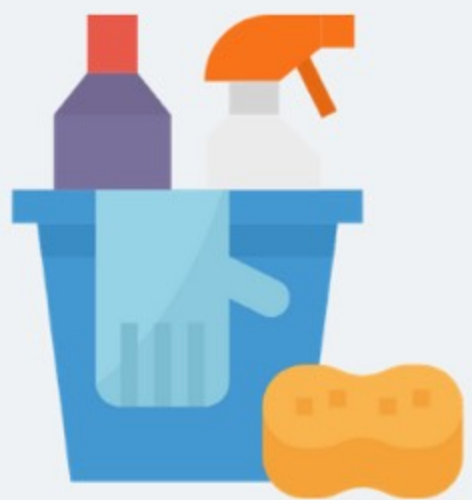
定時定量睡眠時間，維持睡眠品質，良好睡眠增加免疫力

好眠的技巧



*腹式呼吸衛教





安頓

打掃家裡、清潔消毒、
恢復生活秩序



安在

把注意力放在自己與家人、重要
他人身上，找回關係的連結，讓
心安定



安心

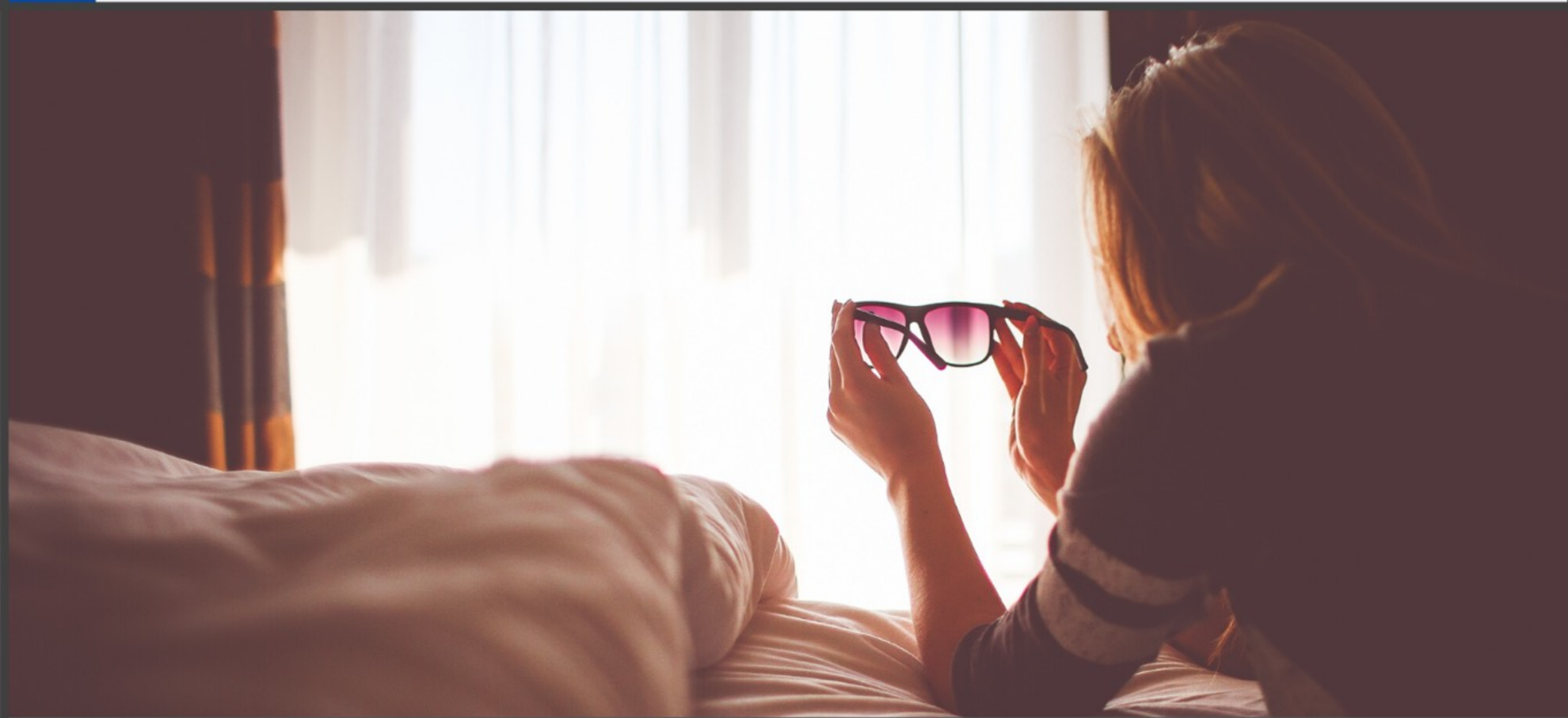
靜心、專注於當下及生活



安全

集體防疫共識，對社會帶有一分
責任，多警覺但不隱瞞

●● 安定的重要性



新生活 方案

若疫情嚴峻而進行長期抗戰，需要將過去生活作息型態作轉換...

如：上健身房→回家運動、在外聚餐→在家用餐、外出行程滿檔→享受久違的個人時間

從限制中尋找一種新的生活方式，讓自己不因舊生活的崩解，而陷入困境當中！

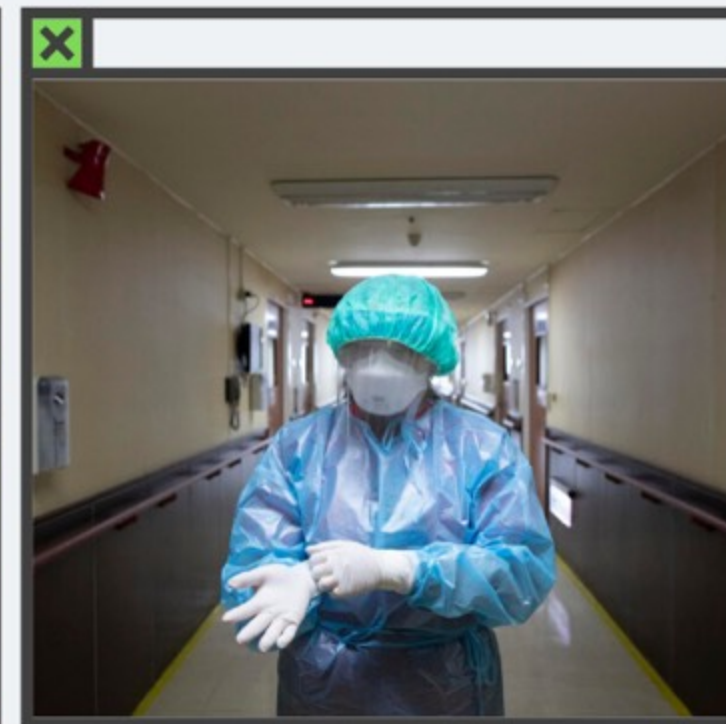
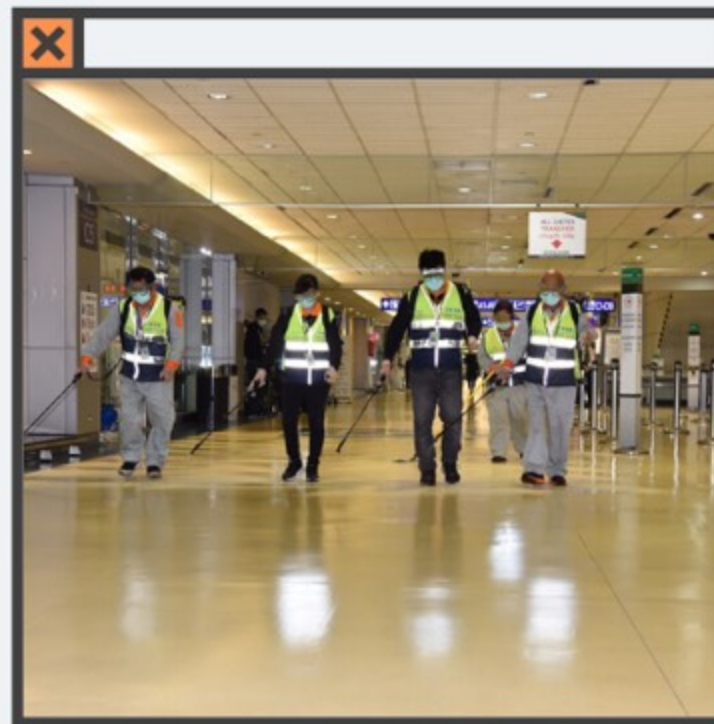
相信...

台灣醫療專業

辛苦的第一線防疫人員

全民防疫

同心協力合作一起來





若上述調節無法緩解您的狀況，請盡快尋求精神科醫師或心理師之協助，重新有效掌握自己身心狀況！

諮商心理師關心您 