

逆境前行，不憂不懼—給正與疫情搏鬥的你

因應新型冠狀病毒(2019-nCoV)疫情，已經入境臺灣的同學應已知悉需要「居家檢疫」14天。你可能對此安排有許多看法及感受，不管是驚慌、恐懼、憤怒或委屈，都是很自然的情緒反應。而對於檢疫期間各項生活需求，校方均會關懷協助。無論你是否需要居家檢疫，或是還待在港澳家中，下列方法都能幫助你在這段期間好過一些。

【安】維持安全與安寧

營造讓自己感到安全的環境，像是將房間整理成舒服的樣貌，或是擺放療癒小物等；而對於外界訊息的紛紛擾擾，也學習適時暫緩接收，因為大量訊息的刺激反而會影響情緒，使你難以好好生活。

【靜】主動學會平靜與鎮定

面對巨大的壓力，每個人都會產生不同的身心反應，通常會隨著時間減緩。如果感到情緒波動到明顯影響生活時，你可以試著練習下列技巧，回到安定的狀態：

1. 把注意力集中在呼吸，先吐氣4秒，然後閉氣4秒，接著吸氣4秒，再閉氣4秒，這樣為一個循環。請試著持續這個循環2~5分鐘，你會發現心情會有不一樣的變化。
2. 接著，把注意力聚焦當下所看到的三個畫面，接著轉移到聽見的三種聲音，再來轉移到三種身體上的知覺，例如感覺雙手安穩地放在大腿上面。
3. 最後，請想像一個令自己感到安心的經驗(無論是真實的或虛擬的，例如跟家人朋友相處的時光)，對於細節的描繪可以幫助自己更快安定紛亂的心。

【能】提升自我效能

試著多做一些增加控制感的事情，像是練習規劃每日的生活作息，待在住處選幾部電影、看幾本書，或是與久未聯繫的朋友在線上寒暄。善加運用時間，或許能得到意想不到的收穫。

【繫】促進聯繫

在疫情尚未減緩前，大環境的焦慮恐慌可能會讓你不太好受。請保持與家人、朋友的聯繫，跟他們分享自己的心情並且彼此支持，若你們能共度這個艱難時刻，未來將更加珍惜這份一起走過的情感。

【望】保持樂觀與希望

如果在檢疫期間健康無虞，臺灣的防疫措施嚴格，尚無社區感染，生活相對安全許多；萬一真的出現症狀，也請相信能獲得良好的治療。如果你留在港澳家中，請做好居家防疫準備，並關注元智大學2019-nCoV防疫專區(置於本校首頁)訊息更新。所有困難都有結束的一日，只要做好準備，就能一起迎向雨後天青。

若身心狀態不佳持續兩週以上，歡迎聯繫本校【諮商與就業輔導組系心理師】，電話：(03)4638800 分機 2877、2842 (代表號)，E-mail: wecare@saturn.yzu.edu.tw。

也請點擊下列防疫資源，讓準備更周全：

1. [教育部學校衛生資訊網：嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)
2. [20 個炎上的新型冠狀病毒（武漢肺炎）傳言？用科學來破解！](#)
3. [減緩焦慮的自我訓練示範影片](#)
4. [從「防疫心理學」學會安頓自我與情緒](#)