

居家防疫_情緒舒緩策略

民生國小輔導室

Facebook粉絲專頁:小鬱亂入



在家防疫，身體不累心會累

長時間的焦慮與恐懼會是小鬱跟阿焦的溫床，
一起學習如何面對與緩解自己的情緒吧！

防疫期間，可能一些負面情緒會無形的 越來越影響你：

對疫情的與無形病毒的**恐懼**

對未來與當下不確定性的**焦慮**

看到新聞假訊息與對現況的**憤怒**

想要做什麼改變現況卻不知道怎麼辦的**無力感**

暫停實際社交生活後與長時間在家工作的**孤單感**



所以我可以怎麼做，
平緩這些情緒呢？

預防小鬱阿焦

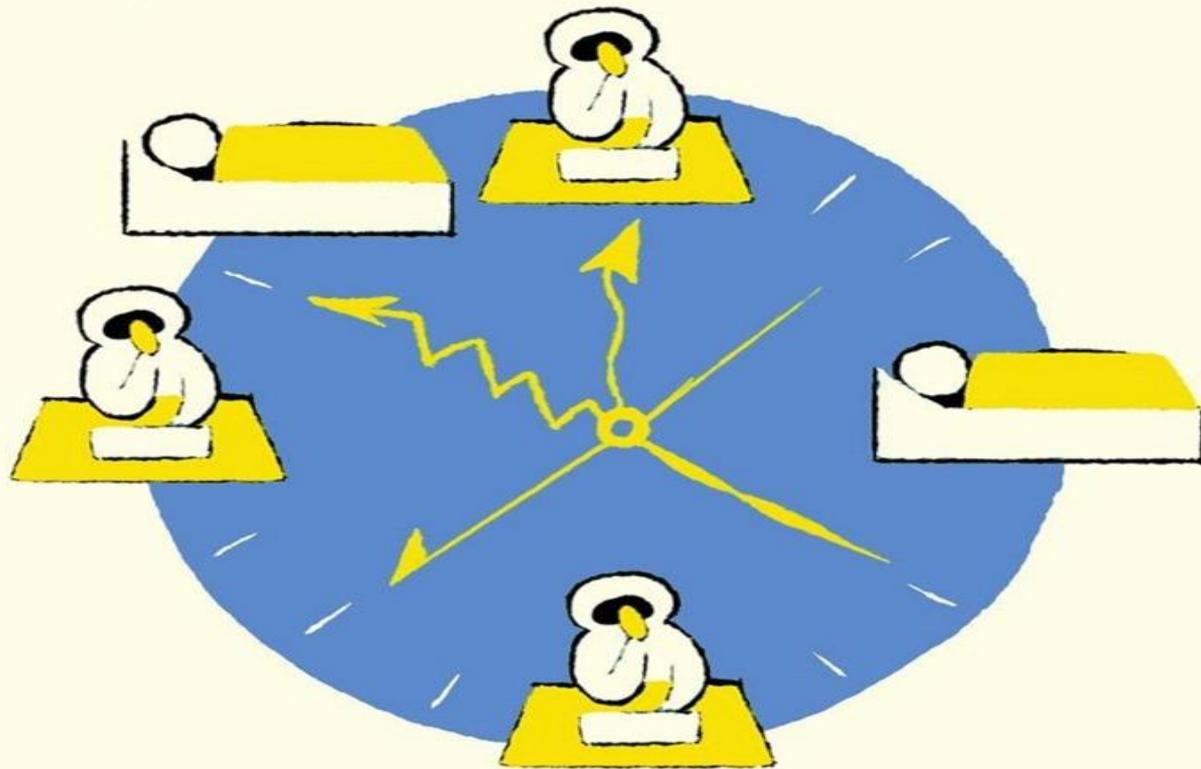


1. 做之前想做的事



例如：畫畫 打電動 做模型 學語言 追劇 學煮菜
泡咖啡 煮茶 園藝等等

2. 保持生活的規律感



平常早起出門上班，儘量維持原本的作息，原本通勤的時間可以好好泡杯咖啡吃早餐。

3. 持續與親朋好友的聯絡



雖然不能面對面見面，但是可以視訊聊天，視訊吃飯

4. 適度的活動(還是可以出門的)



找時間出去家附近散步感受一下陽光。
戴好口罩，避開人潮。看到鄰居揮揮手就好

防疫其實真的很難。

許多生活習慣瞬間改變，
然後人與人之間的距離瞬間變遠了
所以我們想說的是：

盡量做，保持樂觀：)



對一些人來說，兩到四週自我隔離產生的焦慮心情，
可能會成為阿焦與小鬱的溫床。

長時間對疫情的擔心也會讓一般人心累。

身體與心理是要互相調節的！

防疫同時也要注意心理狀況！

希望台灣兩週後就可以熬過！

希望大家都能保持健康！

分享出去讓更多人安心防疫吧！

Facebook @小鬱亂入

Instagram @depressy.trouble

