

## 新型冠狀病毒肺炎安心文宣(隔離/檢疫/健康自主管理篇)

隨著新型冠狀病毒肺炎的疫情變化，為維護公眾安全，有些同學可能因此需暫時遭受隔離或實施自主健康管理，承受生活的不適與心理壓力。在這艱辛的時刻，我們更需要彼此體諒、互助。以下資訊提供給你參考：

### 一、破除隔離迷思

1. 隔離不是監禁，而是為了保護自己和心愛的家人、朋友。
2. 隔離不等於失去自由，而是暫時改用其他方式與外界聯繫。
3. 以「鼓勵、互信」代替恐慌，勿對隔離者另眼相待。

### 二、可能會衍伸的問題

1. 出現擾人的情緒：面對突來的自由限制，出現暫時性的慌張與不知所措，以及後續出現憤怒、沮喪與孤獨、焦慮等情緒，都是面對重大衝擊的自然反應。
2. 負向思考：有時很難打消負向念頭，譬如：覺得自己不乾淨，會一直想洗手、或害怕會因此感染上病毒等，雖然擔心與憂慮還在，仍可以一邊開始做些活動，做一些平常想做卻沒空做的事情，保持愉悅的心情，讓自己動來，不要久坐或久躺，以免負向念頭不斷擴張盤據腦海。
3. 行為問題：行動上的不便，是為了保護親友與整個公衛環境的健康，你的付出是值得的，鼓勵你盡量維持生活的規律性與適量運動。

三、維持與外界的接觸及情緒抒發：突然被剝奪自由，難免心情慌張，可與朋友或親友保持聯繫，嘗試傾訴與接受鼓勵，使用自己慣用的情緒抒發方式，如：寫日記或紀錄自己的情緒感想、唱唱歌、聽音樂等，幫助自己轉換情緒。

### 四、如果出現以下狀況，請尋求協助：

- (1) 持續焦慮或恐懼，無法感到安全。
- (2) 心情整天持續低落，無法感到開心，對任何事失去興趣，痛恨自己。
- (3) 感到麻木，感受遲鈍與行動遲緩。
- (4) 睡眠狀況持續惡化。
- (5) 退縮或孤立，不想與他人聯繫。

### 學生輔導中心

☺開放時間：週一～週五 8：20～20：00（中午不休息）

☺服務地點：總圖書館（伯南館）3F

☺歡迎預約：(02) 2658-5801 分機 2231、2235、2236