

「安、靜、能、繫、望」防疫安心五字訣原則

- 近日嚴重特殊傳染性肺炎(新冠肺炎)造成民眾的擔心恐慌，一方面擔心被感染而變得較為敏感與不安，一方面更有被隔離的委屈與不便，可能產生許多複雜的心理情緒反應，例如：否認、焦慮、恐慌、憂鬱、自責、抱怨、憤怒、失眠...等等。
- 這些是正常的情緒反應，但太嚴重、持續仍要小心注意。尤其適當的身心安適有助於提升免疫力，因此，台灣精神醫學會與台灣憂鬱症防治協會共同建議民眾可以利用「安、靜、能、繫、望」五字訣，調適身心。
- 當然，如果自己或身邊的人久久無法緩和強烈情緒反應，例如嚴重焦慮、憂鬱或無助感、無望感甚至有自殺意念，建議趕快尋求專業精神、心理人員的協助，更歡迎隨時與本校心理師聯繫。

安

安(safety)：促進安全。不論在居家或醫院單位隔離，安全都是最重要的。戴口罩、勤洗手，健康的監控與適當注意，保護自己也是保護別人。

靜

靜(calming)：促進平靜鎮定。好好的深呼吸、放鬆、休息、睡覺，調適自己的情緒與正面思考。

能

能(efficacy)：提升效能感。即便是在隔離的環境，仍是有些是自己可掌握的。滑滑手機、看看書、做做運動甚至寫下心得與日記，安排作息適當轉移，找回自我控制感。

繫

繫(connectedness)：促進聯繫。即使隔離仍可利用網路與電子媒體，留心各種關於疫情的訊息，利用視訊與電話，維持與外界的溝通。會覺得自己並不孤單、並不是被放棄，也得到紓解與支持。

望

望(instilling hope)：灌注希望。跳開負面的思考，保持正向的希望。不要只注意負面的資訊與報導，相信自己、醫護系統。自我勉勵打氣，不要放棄希望。

澎科大學務處身心健康中心 關心您
校內心理師 (06)9264115分機1213、1217