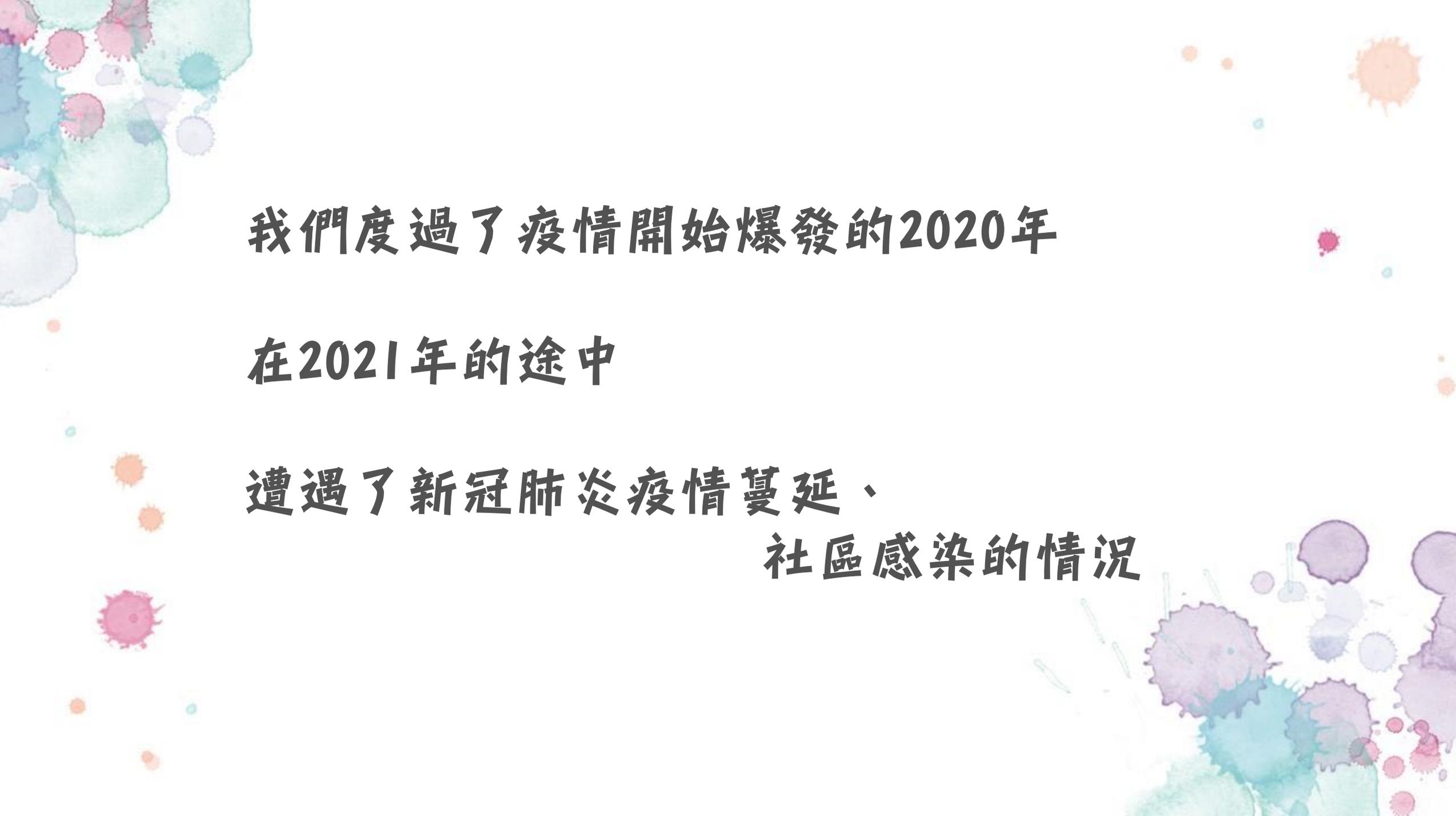


國立嘉義大學

學生事務處學生輔導中心

防疫安心、安心防疫

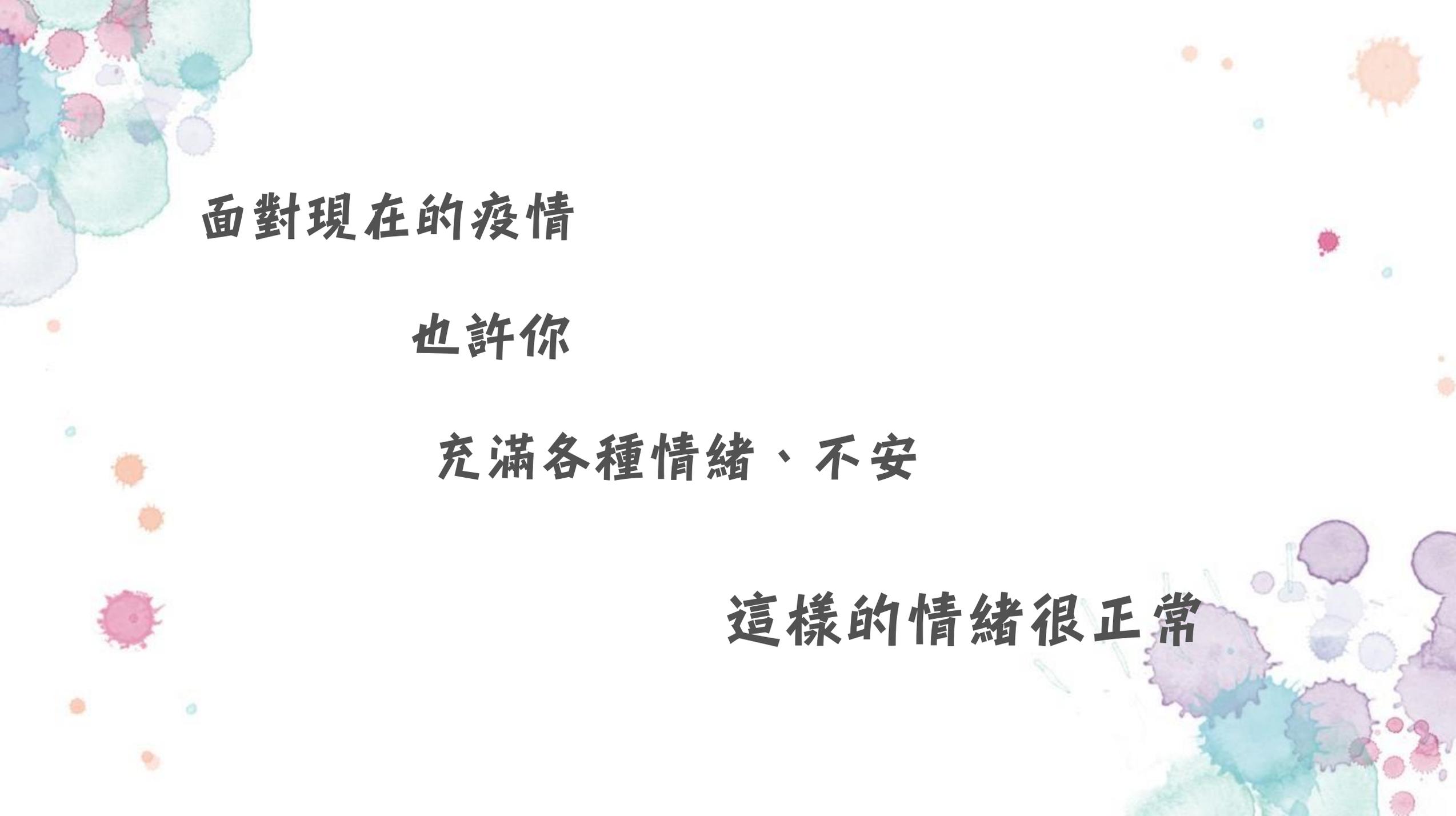


我們度過了疫情開始爆發的2020年

在2021年的途中

遭遇了新冠肺炎疫情蔓延、

社區感染的情況



面對現在的疫情

也許你

充滿各種情緒、不安

這樣的情緒很正常

## 未知

對於疫情的持續與  
狀況的不確定

## 死亡

因擔心感染肺炎可  
能的死亡與相關併  
發症

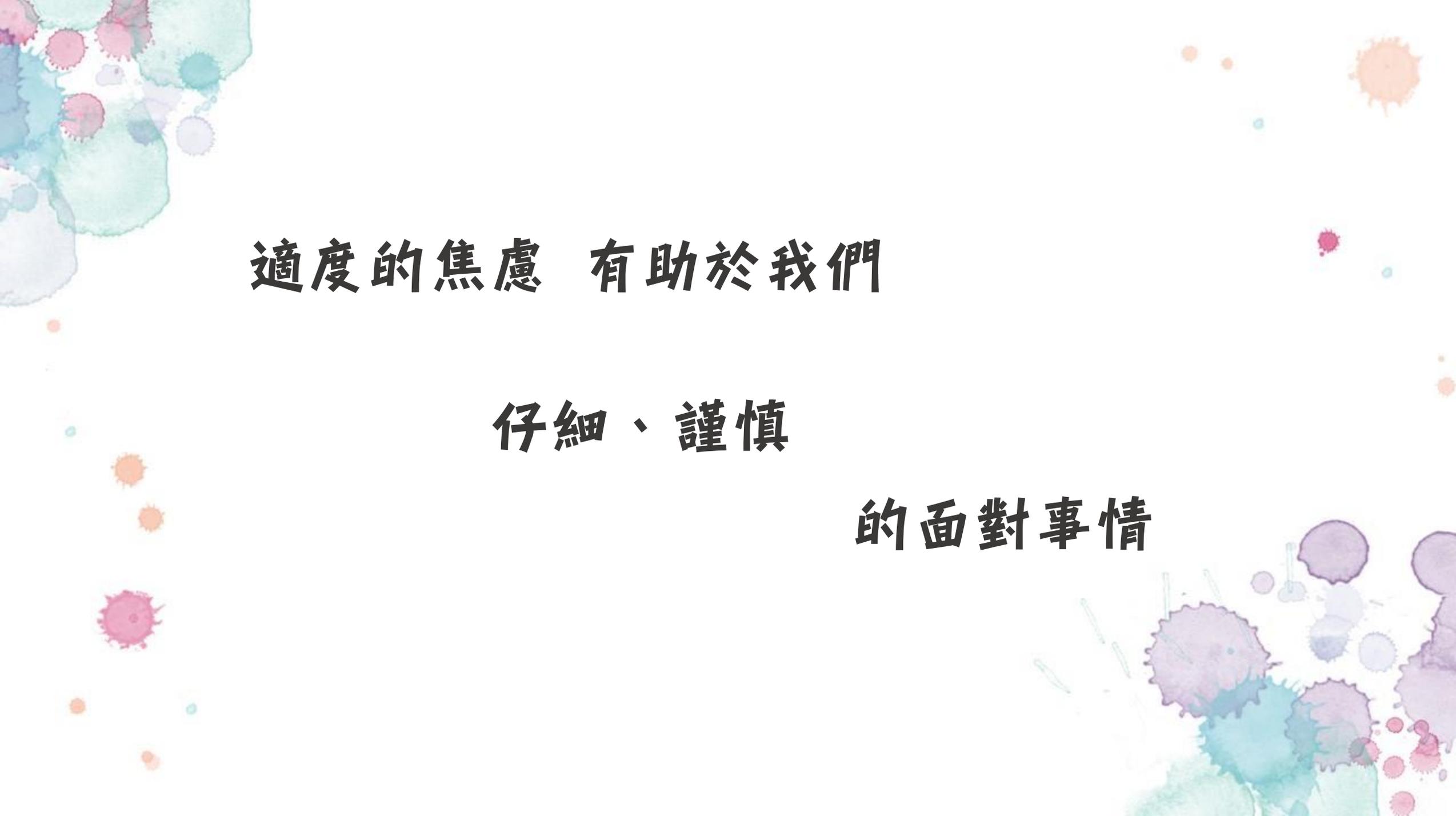
使我們  
焦慮、害怕

社會的集體  
非理性行為

看到因疫情，大眾集體的  
過度採購行為、指責行為

負面的  
情緒壓力

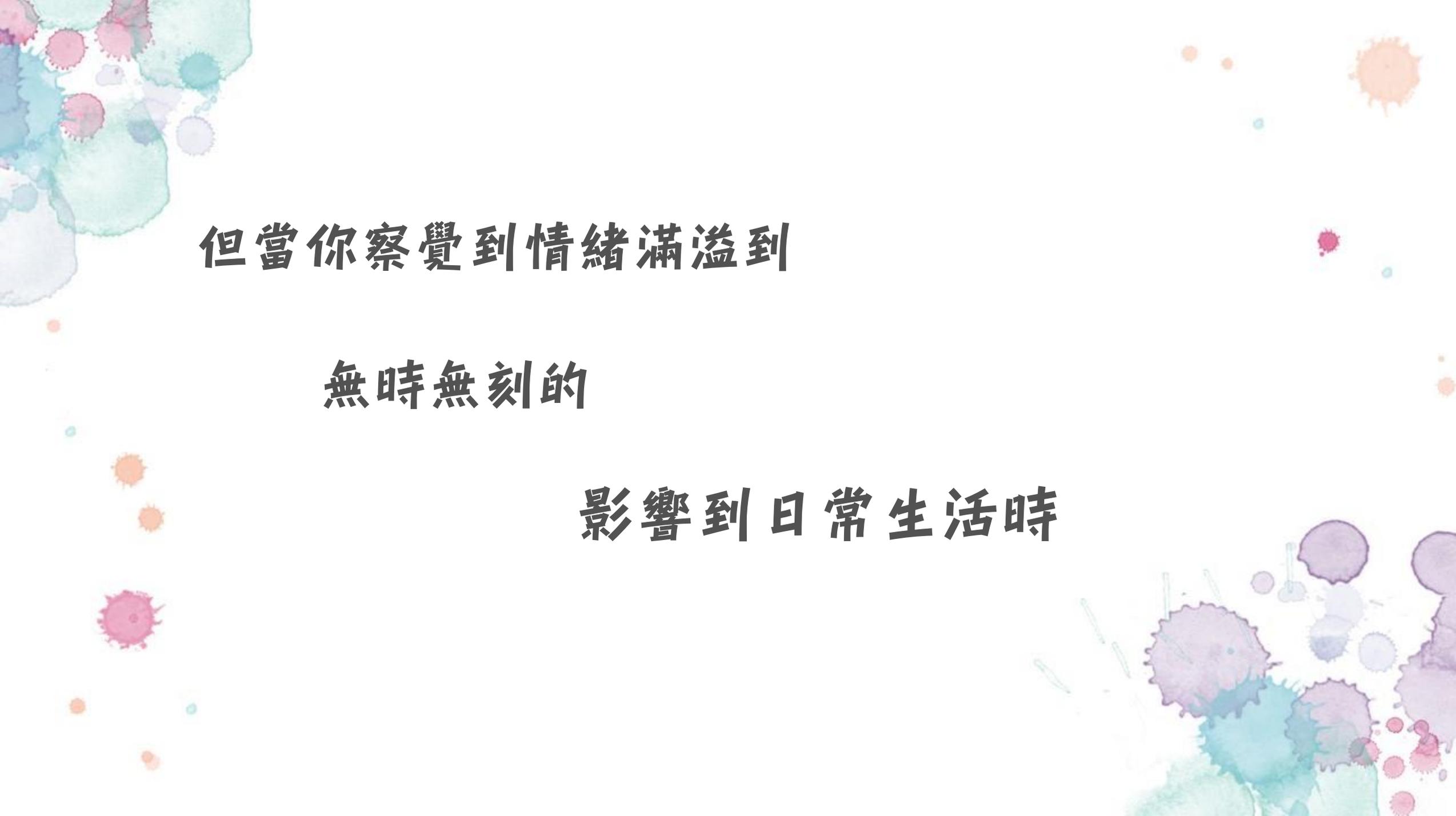
因疫情訊息不斷而  
至產生的壓力



適度的焦慮 有助於我們

仔細、謹慎

的面對事情



但當你察覺到情緒滿溢到

無時無刻的

影響到日常生活時

# 你可以試著



## 維持日常的作息

- 有助於穩定身心的狀態
- 保持對生活的掌控感



## 紓解情緒

- 和他人保持心靈上的連結
- 做平常會讓你舒壓的活動

## 減少媒體訊息過量的關注

- 過多的訊息會放我們的焦慮
- 適度的觀看，以官方的訊息為主



## 定期的運動、均衡的飲食

- 有助於保持身體的免疫功能
- 可以提供大腦維持愉快情緒所需的營養





疫情改變了我們的生活型態

你我的生活勢必需要調整

若焦慮、憂鬱的情緒仍然高漲

請向心理專業人員求助

歡迎和我們聯繫、諮詢

學生輔導中心與您安心同在



蘭潭校區

05-2717080~3

新民校區

05-2712948

民雄校區

05-2263441#1226~1228

衛福部 24小時關懷專線

1925 安心專線

新冠肺炎相關諮詢

1922 疾管署防疫專線