



面對疫情，如何守護心理健康

Facing the Pandemic - How to Protect Your Mental Health

新型冠狀病毒肺炎疫情期間，網絡上充斥各種疫情信息和防護要略，線下社會交往，休閒等活動基本停止，學校延遲開學，這波新型冠狀病毒的肺炎疫情，極大地壓縮了人們的生活空間。宅在家裡的時間長了，導致我們經歷很大的心理變化。

因此除病毒預防的自我保護措施之外，我們還可能要做一些心理防護工作，才能更順利的度過這個非常時期，消除疫情對我們正常學習及生活的影響。

怎麼做呢？

1.接受自己的情緒

不同的人因為自己的處境和過往的經歷，會有不同程度的情緒反應：擔心自己或家人被傳染的恐懼，因為自己身體不適而產生疑病，因為自己原先計劃被打亂而產生憤怒，因為自己無能為力而感到悲傷，因為過度關心這些信息感覺到精疲力竭……

出現這些情緒的反應是十分正常的，我們需要正視接納自己的情緒，包括擔心，害怕，憤怒等。你可以運用一些適合的調節方法（睡眠，聽音樂，和家人朋友聊天，繪畫，運動，寫作等）讓自己的情緒適時表達出來。

2.健康飲食作息

保證正常作息，保證飲食和睡眠，適當的運動和娛樂是維持自己身體穩定的基本條件。堅定信心，自律自強，就是抗擊疫情的最好疫苗！

3.管理好時間

大家可以給每天的生活做計劃，有計劃地看書，聽音樂，學習，做運動，上網（時間不要太長啊）……嘗試利用好這大段的寶貴的自由時間去提升自己，豐富自己的防疫保護生活。

4.多與親朋溝通

疫情隔斷了我們與親朋好友的物理距離，但不要讓我們的心理距離也被阻絕。這段時間不要忘了用電話，網絡等形式與親朋聊天，報一聲平安……對於近在我們身邊的親人，我們也要重視溝通方式。

請大家保持抗疫防護的同時也要關注心理狀態啊！

祝大家平安快樂！☺

（摘錄自微博/作者余音）