

### 親愛的真理人：

面對近期嚴重特殊傳染性肺炎疫情延燒，頻繁的接受各管道的大量的訊息與提醒，引發許多莫名的恐慌、不安，而產生身心的高度警覺與防衛，在如此的情緒壓力下，造成情緒的浮動並影響想法及日常生活。

在這非常時刻，因感受到生命面對威脅，可能會出現擔心、焦慮或害怕的感受，而適度的焦慮心情是正常且正面的反應。如果您的心情不佳或有過多的擔心，不妨多和家人朋友說說自己的想法，若持續一至兩周仍未顯著改善，可以進一步向諮商衛保中心、精神醫療等尋求協助。全力配合政府的防疫措施，做好自己的衛生保健與自我照顧，互相扶持，相信我們能早日脫離疫情的威脅。

讓我們一起走過抗疫的日子~活得健康、安心、自在。



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去醫院  
等人多場所



避免接觸野生  
動物、禽鳥



安全資訊  
確信官方資訊，  
勿道聽塗說



安心生活  
保持良好生活作息



安在靜心  
安定心情，懷抱希望



安好陪伴  
打造支持後盾



真理大學諮商衛保中心關心您

Tel: 02-26218451

謙遜樓一樓(右邊走廊走到底)