



# 居家隔離人員的心理調適



隨著新型冠狀病毒肺炎疫情的有加溫的現象，為了維護全校師生安全，有些老師與學生開始進行暫時性的居家隔離或自主健康管理，因此生活上難免會產生些不便以及心理壓力，以下資訊供您參考，期望大家能一起走過這段艱辛的時刻：

## 一、去除對隔離的誤解!

隔離是監禁(X) / 隔離是保護身邊的人(O)

隔離就是染病(X) / 隔離是預防可能的傳染(O)

居家隔離期間我想對任何人來說都並非容易，抱持著正確、正向的觀念及態度，我想更能夠幫助你走過這次的挑戰。

## 二、隔離時期，如何調適自己?

### 1. 尋求情感與資源上的協助

居家隔離期間生活上會遭遇許多不便，心情難免擔心害怕，此時可透過與親朋好友的聯繫尋求支持、告知生活所需，亦可電 1925(安心專線)

，尋求專家協助。也可透過適當管道，取得各種必要資源，如餐飲、閱讀書籍或相關資訊等。若對疫情有所疑惑，可致電 1922(防疫專線)。

### 2. 透過各種方式調節身心狀態

若感到無聊或焦慮時，可藉由瑜珈、音樂、深呼吸等輕鬆韻律運動的方法，都能透過大腦釋放感覺良好的腦內啡，使人們感到快樂，加速代謝後自然能忘掉憂慮與焦慮，亦可適時減輕或解除隔離後累積之工作壓力。

另外，盡量維持正常生活作息、攝取充份營養、保持運動習慣、不但可減低心理緊張、且增強身體免疫力，達到身心最佳狀態。

### 三、**因隔離而遭到他人排斥，你可以怎麼做？**

面對他人的流言蜚語，從接納自己的情緒開始做起，提醒自己目前這麼做的意義為何，然後逐步恢復所有被限制或改變的生活步調，以合理的態度看待事情與他人，嘗試以更廣闊的角度來了解問題的影響。過程中可以用柔軟的語言分享自身的處境，對他人的言語不必感到屈辱，過多的負向感受只會讓自己更難受，維持尊重、與他人相互鼓勵溝通，如此可避免人際間的衝突與摩擦。

總結來說，我們在隔離期可以持續透過接收官方或從事相關建議，來讓自己對情況能保持適度的了解，並隨時留意自身的身心變化，可透過自我對話或對他人傾訴來梳理情緒，最後則持續保持與外界連結，這會讓我們更有勇氣與能量來面對這一切的挑戰。

以上內容希望能有效協助到您，如果您仍有困惑，請來電諮詢  
聯絡電話：29545725#541、543、548。



海山國小輔導室