

## 新型冠狀病毒肺炎安心文宣(對他人負面反應的心理調適)

面對來勢洶洶的武漢肺炎疫情，因擔憂被感染，可能使我們變得較為敏感不安，也對他人的負面反應有較強烈的感受。有些人會因為對疾病的無知而感到害怕，並因為害怕而做出防衛或保護自己的言行，例如：不自覺地迴避對境外國家回來者、有咳嗽/打噴嚏者、因防疫要求，被居家檢疫/自主管理者，甚至可能對這些人另眼相待。若你正好是上述對象，這些心情也許你可以理解，但不是你應該承受的，請堅定信心，一旦慌張期過了，風波自然會較平靜。

此外，隨著疫情的發展，有些政策會因此隨之變動，目前多數人皆以戴上口罩、勤量體溫，來監測自己的健康情形，你可能會感到與同學的關係變得疏遠，或是對大型室內活動、畢業旅行等重要活動，被取消、延期、改變形式等，而感到有所生氣、失落，這些皆是正常的情緒反應。現在我們能做的就是保護自己，調整好自己的生活與心理狀態。良好的心理調適，能讓我們更安心度過此次國際公共衛生緊急事件。

**如需心理專業協助，可與學生輔導中心聯繫~**

☺開放時間：週一~週五 8:20~20:00 (中午不休息)

☺服務地點：總圖書館(伯南館)3F

☺歡迎預約：(02) 2658-5801 分機 2231、2235、2236