

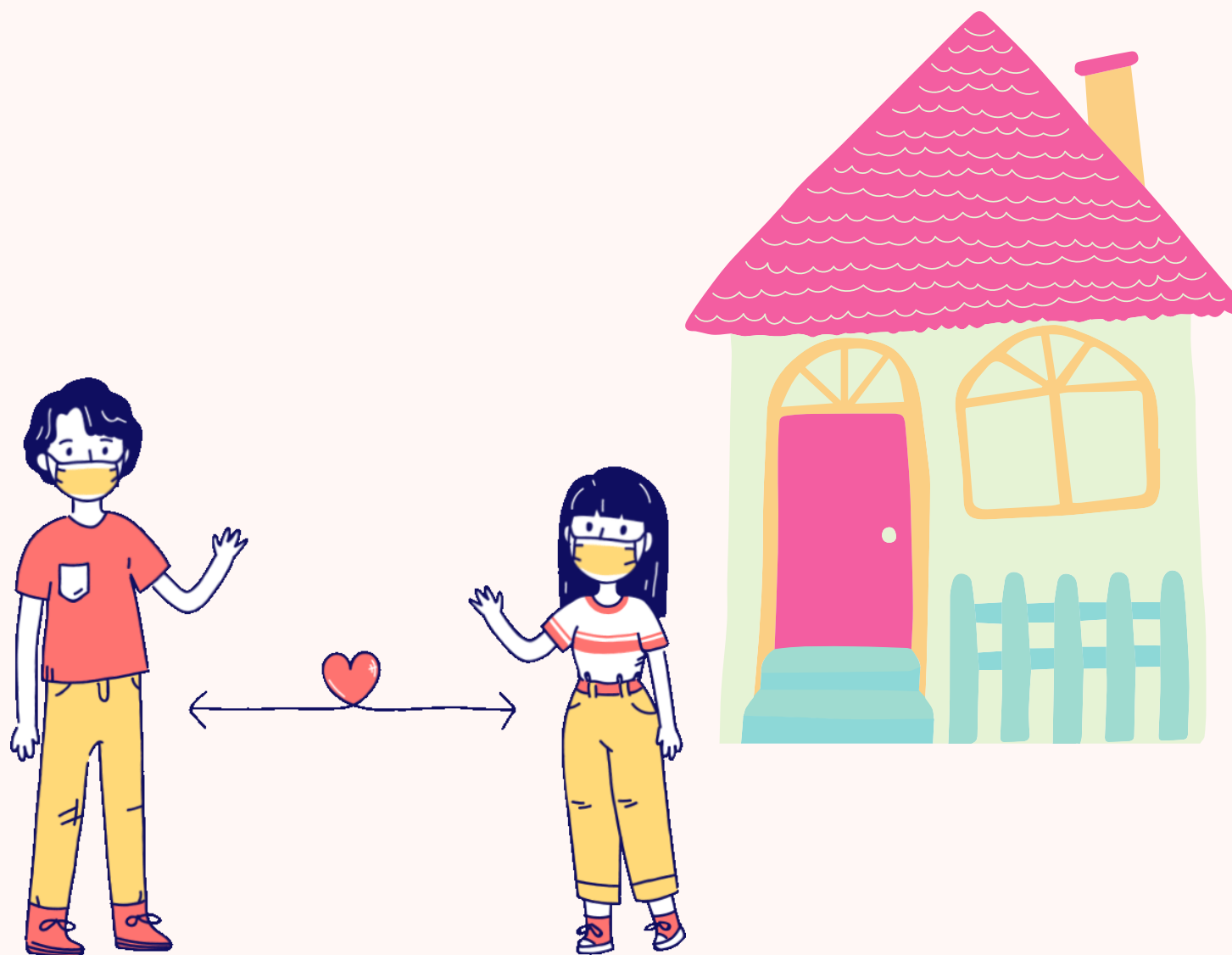
疫情來勢洶洶...

就算世界很危險
我可以好好愛自己



壓力類型篇

外出壓力 VS 居家壓力

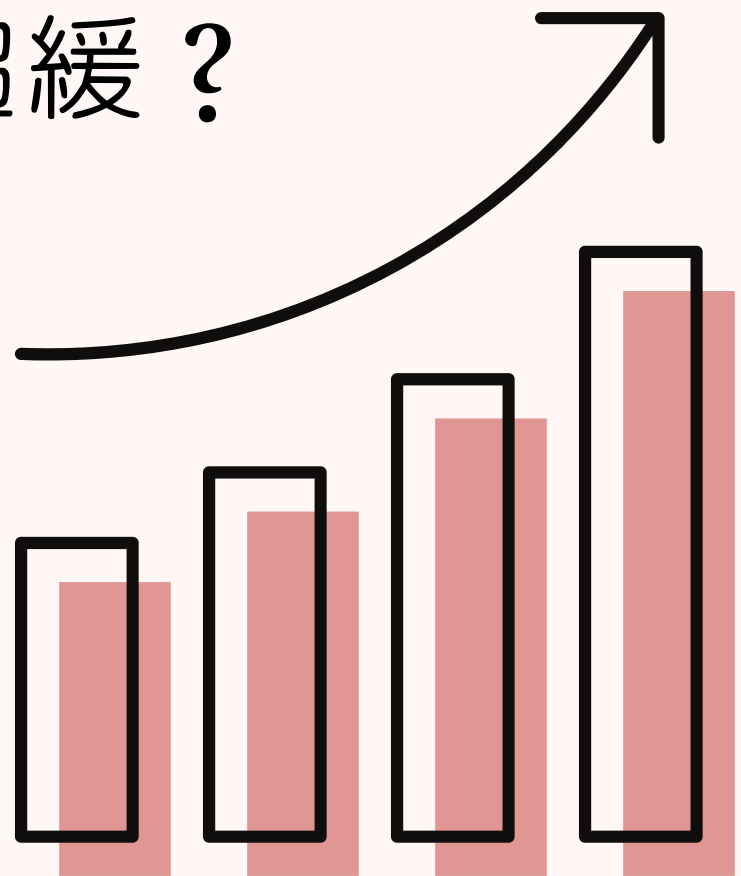


居家防疫的日子...

壓力好大(ノ^_^)

不停增加的數字好可怕

不知道哪時候會趨緩？



出門壓力大...

出門要非常小心

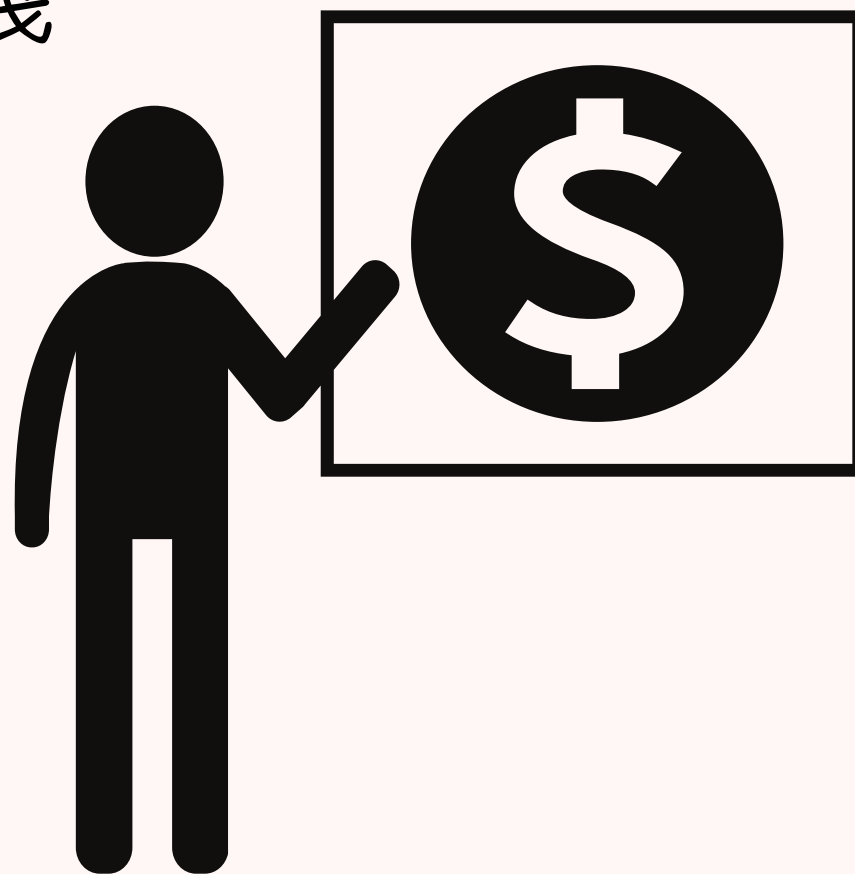
感覺隨時走在風險之中...



出門壓力大...

有時候不得不出門..

像是工作賺錢



居家防疫物資們，也是需要錢錢換的啊

出門壓力大...

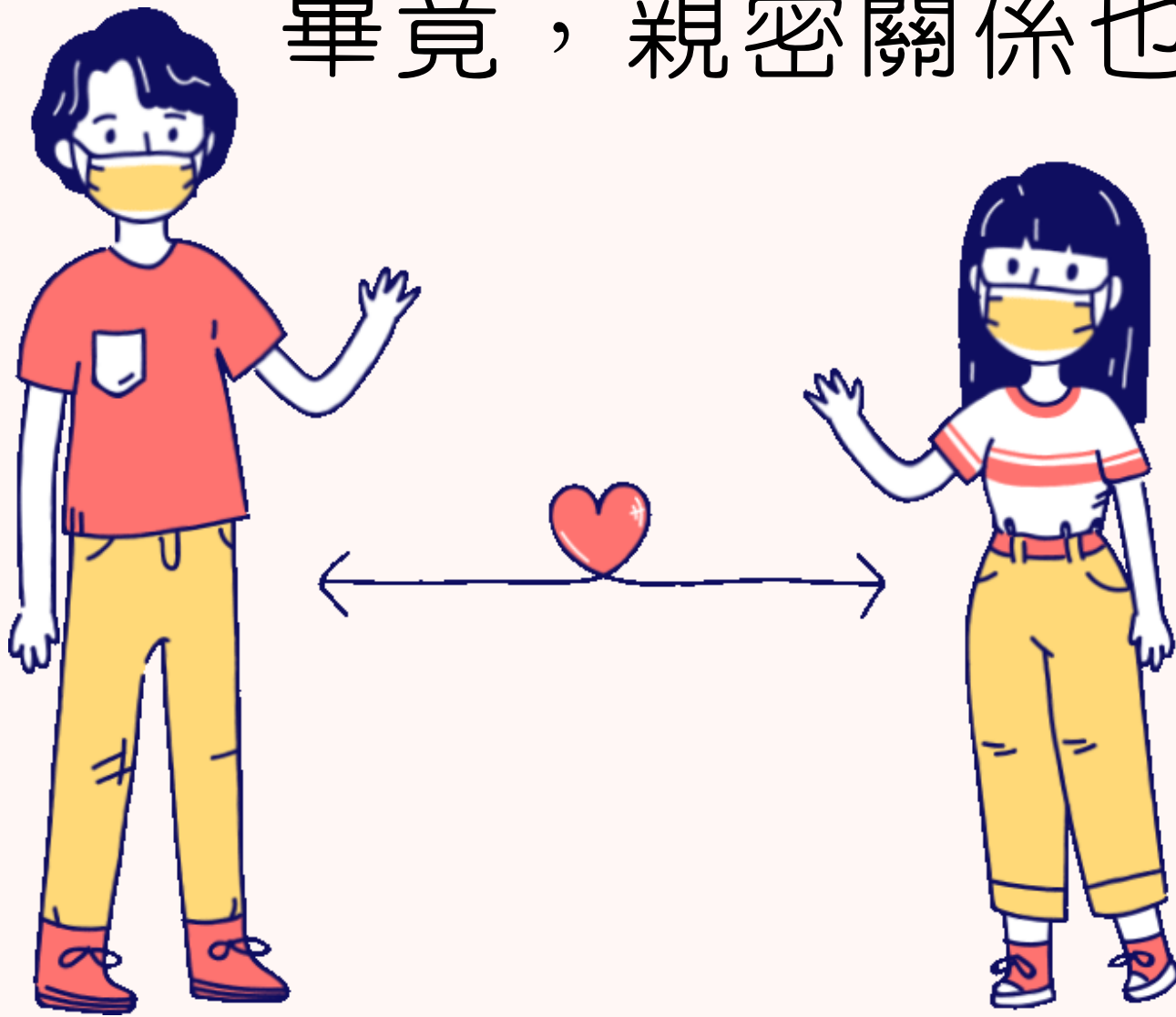
要買菜、買飯、丟垃圾



我臭沒關係，但垃圾也會臭！

出門壓力大...

畢竟，親密關係也要顧



記得戴口罩，接觸前要做好清潔唷！

覺得單身減少群聚的我好棒

出門壓力大...

在家壓力也大(ノ^ノ)



狹小的活動空間QQ

居家防疫的壓力...

課業/工作與生活

界線難區分...



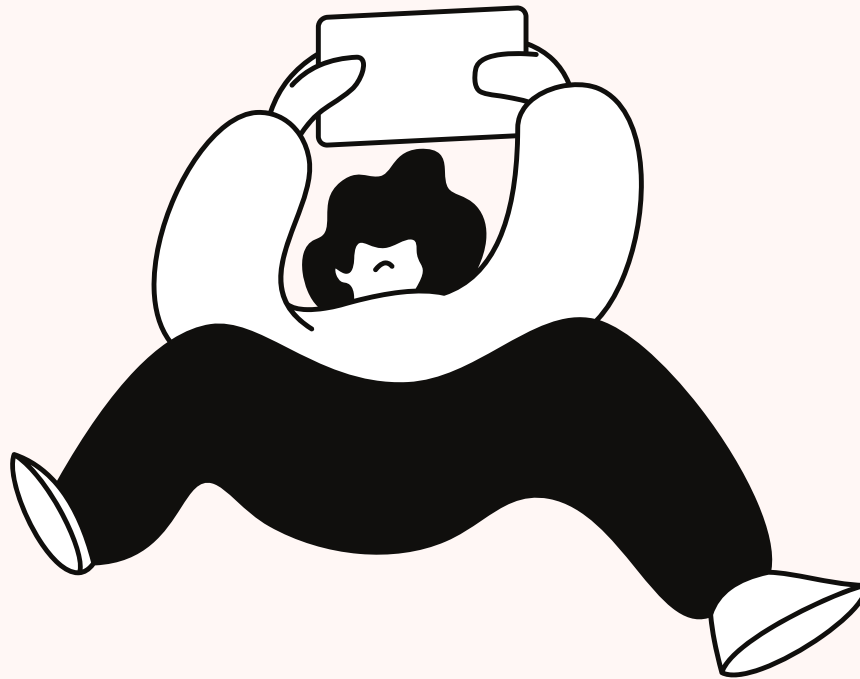
讀書、辦公和打掃房間，哪個比較好玩？

矛盾大對決

居家防疫的壓力...

一個人好無聊...

久了也覺得孤單



手機沒拿好還會掉下來砸到自己的臉...

躺著追劇變悲劇

居家防疫的壓力...

住在一起誰不吵架。煩煩煩



你煩我，我煩他，他煩她，她煩他

怎麼這世界，每個人都壓力大～



居家防疫的壓力，大家都會經歷
別怕，你不孤單！

壓力自我檢測



陷入疫情焦慮了嗎？



無法停止追逐疫情相關消息



被感染的擔憂，影響生活步調，
對有興趣的事情也提不起勁

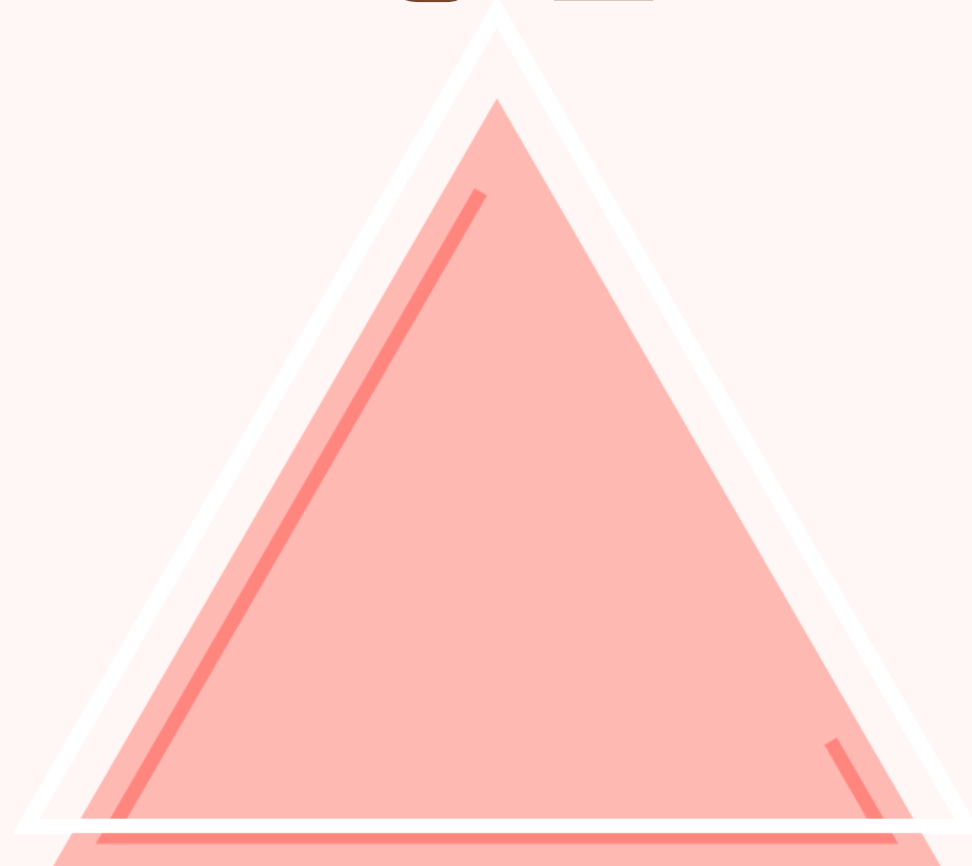


身體症狀反應了緊張：
頭痛、心跳加快、出汗、失眠、
肌肉緊繃、疲倦、集中困難、腸
胃問題、過度換氣...ect.

資料參考：清大諮商中心

自我照顧有三寶

心理



身體

行動

學習與焦慮共處

就算有些事情我無法掌握，
但不代表失控



保持積極態度：

用「**我能做的是什麼**」，

取代「我改變不了、我無

法做到」。

從心照顧自己

資料參考：清大諮商中心

學習與焦慮共處

就算有些事情我無法掌握，
但不代表失控



挑戰自己的災難化想法：

「真的和我想像一樣糟嗎？」

「不可能有其他的結果嗎？」

資料參考：清大諮商中心

學習與焦慮共處

從身體照顧自己



學習與焦慮共處

從身體照顧自己，好好睡覺

安眠指南



影片介紹

睡眠知識



台灣心理健康
發展協會



學習與焦慮共處

從身體照顧自己

保有運動的時光



哼哼哼～你們繼續躺吧躺吧！

我趁機減重，防疫完後嚇死你們

透過行動減緩焦慮

正確
但
不
過
量
追
蹤
疫
情
資
訊



拜託大家
都來加入衛福部
LINE和Twitter好不好啦~



衛福部 LINE@ <https://lin.ee/24imWWE>

衛福部 Twitter https://twitter.com/MOHW_Taiwan



超級感謝大家

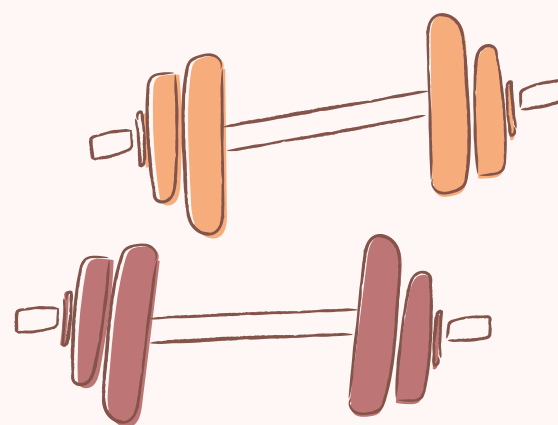
#總柴拜託



透過行動減緩焦慮

增加正面情緒的活動

唱歌、畫畫、運動...ect.



任何能讓你心情變好的活動都很好！

但請不要傷害自己與別人

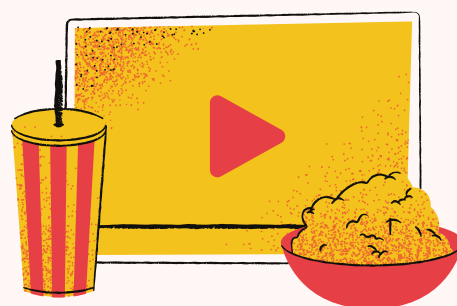
防疫BINGO



製作一張自己防疫期間的活動 B I N G O

傳給朋友 # 找朋友一起來玩

防疫BINGO



追劇電玩宅的我

傳給朋友 # 找朋友一起來玩

防疫BINGO



三餐靠外送的我

傳給朋友 # 找朋友一起來玩

防疫BINGO



一直在家網購的我... (心虛)

傳給朋友 # 找朋友一起來玩

萬一焦慮的不只疫情， 還有其他的，怎麼辦？



TCPU 全國聯合會 在宅抗疫心生活線上心理健康支持方案 首頁 心理諮詢 線上講座 線上團體 民眾資訊 心理健康相關影音 其他心理健康資源 更多選項

心宅配·心生活

心理諮詢 | 主題團體 | 心衛講座

找個人聊聊吧！

免費心理健康資源唷

歡迎多多使用

可加line@

@tcpucanhelp

