

給南商學生的一封信

親愛的同學：

自四月以來病例數激增，在這不穩定的時期，人人都有可能無意間與確診者重疊足跡，被匡列為「密切接觸者」，或者，你可能就是被新冠病毒造訪的「確診者」。若你是以上描述的對象，我們想告訴你，有恐慌或內疚自責的情緒是正常的，不必感到驚慌，也不要相互指責，這不是任何人的錯。以下資訊能幫助你更了解自己和身旁的人，一起度過不容易的隔離時期！

誰是密切接觸者

依指揮中心相關規定，由衛生單位匡列為「密切接觸者」而須配合規定進行相關隔離措施及行為者。

- ◆ **可能族群：**確診者之同班同學、家人、朋友等。
- ◆ **出現情緒：**強烈的不確定感、慌張、不知所措、抱怨、憤怒、等待期的焦慮、自責感。
- ◆ **想法方面：**懷疑自己是否已經被染疫、能不能康復，充滿災難化的思想。
- ◆ **行為層面：**對身體感受過分關注，即使檢驗結果為陰性，仍舊擔心或堅信自己已感染；過分依賴家人、醫生，容易發脾氣、出現衝動行為。

若你是新冠病毒確診者

- ◆ **出現情緒：**初期會有否認、憤怒、恐懼、焦慮、抑鬱、抱怨、失眠、絕望和極度不安。
- ◆ **隔離期間：**會出現孤獨感、對疾病的恐懼而不配合、放棄治療，或對治療過度樂觀、期望值過高。
- ◆ **適應新身份：**需要花時間調適自己是「確診者」、「隔離者」，一旦對這個角色清楚就能駕輕就熟，就像新生入學一般，了解此身份有哪些權利義務、行為規範，不舒服的感覺就會慢慢淡去。對於沒有被隔離的親友、鄰居，也需要給他們一點時間適應，可能會因為擔心及顧慮，產生短暫的異樣眼光或人際距離變化。

你可以怎麼度過隔離時期

1. **自我健康監測：**做好「居家隔離」並進行篩檢，隔離期間每日確實「自我健康監測」。
2. **停課不停學：**配合學校線上課程，保持穩定就學習慣。
3. **積極行動：**勤洗手、做好防護、遵從醫囑，配合檢查和隔離，保持正常飲食和睡眠。
4. **保持理性：**收集正確訊息，有助於提高對疾病的掌控感，抱持心理穩定；對防疫團隊保持信心及正向態度；不要責怪任何人，沒有人會刻意要害身旁的人，不要排擠和獵巫。
5. **練習調節：**學會情緒調節、自我減壓，透過傾訴、哭泣、運動、聽音樂等合理管道宣洩，給自己一些積極、正面的心理暗示；調整不合理的想法、信念，也能夠改善情緒。
6. **抱持連結：**充分利用人際資源，透過 line、IG、通訊軟體、視訊等方式與親友、同學、師長保持交流，談談自己的感受，獲得外界的心理支持與鼓勵，保持放鬆狀態。
7. **適時求助：**

- (1) 心情溫度計：若情緒暫時無法調節，過於低落，你可以使用簡式健康量表(如下頁圖示)，快速評估受困擾的程度，了解目前的心理照護需求，並進行求助。

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

| | 完全沒有 | 輕微 | 中等程度 | 厲害 | 非常厲害 |
|---------------------|------|----|------|----|------|
| ① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ② 感覺緊張不安 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ③ 覺得容易動怒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ④ 感覺憂鬱、心情低落 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑤ 覺得比不上別人 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★ 有自殺的想法 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會
 全國自殺防治中心

- (2) 聯繫學校班級導師、健康中心

- (3) 輔導處預約談話(電話 06-2617123)或寄信至輔導處信箱(guidetncvs@gmail.com)

| 職稱 | 姓名 | 分機 | 負責科別 |
|------|-----|-------|-------------------|
| 輔導主任 | 林妤芳 | 轉 561 | 綜合職能科 |
| 輔導組長 | 王元貞 | 轉 562 | 會計事務科 |
| 輔導教師 | 陳奕良 | 轉 563 | 觀光事業科、應用外語科、廣告設計科 |
| 輔導教師 | 孫溥泓 | 轉 567 | 國際貿易科、資料處理科 |
| 輔導教師 | 朱晴 | 轉 566 | 商業經營科 |

- (4) 台南市社區心衛中心：(06)267-9751

- (5) 衛福部防疫專線：1922(醫療處置或防疫諮詢)

- (6) 衛福部 24 小時免付費安心專線：1925

- (7) 張老師專線:1980 / 生命線:1995

