



減壓防疫.安心學習

【消防局人事室關心您】1090427♥

因應武漢肺炎疫情變化，除了配合政府防疫措施、適度關心身體健康之外，如何在防疫期間學習釋放焦慮與壓力、警覺而不恐慌，做好心理調適也是防疫的重要措施，是你我都值得學習的功課哦。

在面對或處理救難相關工作時，壓力和焦慮反應是很常見的。然而，它們卻使得在救災過程中許多必須要完成的事情更受到阻礙。災難後的問題並不容易解決，但是在一天當中，藉著一些**放鬆的運動**使自己平靜下來，會使睡眠、專注更輕鬆容易，並且更有精力來面對生活。這其中包括了**肌肉放鬆運動、呼吸運動、冥想、游泳、伸展、瑜珈、禱告、運動、聽輕音樂、花時間和大自然相處**等等。(摘自:災難與創傷衛教資訊-放鬆技巧)

防疫期間，學習不打烊，歡迎利用線上紓壓課程及心情檢測工具，翻倍提升您的抗壓能力，達到減壓紓緩情緒，也可以主動關懷週遭的人，一起來做心靈防疫，幫助自己，也幫助他人呦♥

1 李偉康 臨床心理師/睡眠管理職人提供「腹式呼吸放鬆練習」影片

<https://www.youtube.com/watch?v=Xrq5YTuJUdU>

2 衛生福利部心理健康學習平台心消息~

1.心理防護罩·安定好心情 2.生活來點幽默·疫來疫安心·點選相關文章、影音課程

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/pro/main/news/2179>

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main/news/2193>

3 可以透過「心情溫度計 APP」，幫助我們更了解自己的心理狀態，，讓您的心情指數隨手測！APP 也有提供一些心理資源給大家參考使用。請在 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』，或使用手機掃描 QR code 進行下載哦！

若您測完後，想找人討論、希望更了解自己的情緒時，邀請您預約晤談！

可以向本局人事室申請(分機 2100 或 2104)，也可直接洽詢本局特約心理諮商所，讓我們一起度過疫情！



心情溫度計 APP



本局特約心理諮商所
查詢網址