「這個世界怎麼變成這個樣子？」

後疫情時代來臨，您如何面對焦慮

彰化縣政府 EAP 員工協助方案《夏季刊》

2020 年是農曆庚子年，擅長觀測的古人很早就發現，每當年份執行到庚子這一年，自然災害變多，突發事件頻頻，一些震動世界、影響安定的大事件也容易發生在這一年。確實 2020 上半年，這個世界發生了許多大事，新冠肺炎疫情漫延、東京奧運延期、香港國安法示威抗議、非裔佛洛依德之死引美暴動、中印邊界衝突.....等等，地球各地都有事件在沸騰，我們的心情也跟著沸騰。

台灣，在地圖裡只有一小點，目光所及處常常被忽略，然而科技及經濟的發展形成的「地球村」關係，別人正在應對的遭遇不曾繞道略過我們，那些原本看著離我們很遠的事情，其實都很近。好比新冠肺炎疫情衝擊全球，儘管台灣疫情相對穩定，但還是影響人們的社會交往、學習、工作、生活和經濟，還延遲了民眾慢性病的治療、形成就醫恐懼。好比與台灣 700 公里距離的香港發生國安法示威抗議及武警鎮壓，台灣人民也承受著對香港親友的擔憂、兩岸政治的不確定性感、中國可能武力犯台的恐懼等等，無時無刻不在侵擾著我們的理智。

我們變得好焦慮。後疫情時代，那些生活形態改變的適應問題、經濟崩壞的職涯重新規劃問題、對自己及家庭成員的生命安全及身體健康的煩惱等等問題，形成了心理上的壓力，這些情緒上接踵而來的憂愁、煩躁和抑鬱等負面感受，甚至造成了心理創傷。

如何降低焦慮與平復情緒呢？

1．盡量保持原有的步調，做你該做的事。

2．減少過度激情的資訊，避免引起恐慌。

3．找到具體可做的事情，轉移注意力。

4．多與朋友互動，你不是孤單一個人。

5．打電話給 EAP 專線聊聊吧！

彰化縣政府 EAP 諮詢專線：

(02)298-63099

後防疫時代

日常 5 習慣

1. 注意個人衛生

勤洗手、注意咳嗽禮儀

2. 保持社交距離

室內 1.5 公尺，室外 1 公尺以上

外食挑選有適當距離、隔板的店家

3. 生病請假休息

生病不適應請假在家休息

避免出入公共場所

4. 注重環境消毒

使用酒精、次氯酸水

加強居家及辦公環境消毒

5. 增強身體保健

均衡飲食、充足睡眠

多多運動、釋放壓力

縣長溫馨提醒您～

6/1 彰化防疫新生活 GOGOGO
新措施
縣府各辦公大樓
解除進出管制配合量額溫及實名制
取消視訊會議、開放縣府場所租借使用
校園
開放戶外空間及場地租借使用(依各校公告注意事項)
畢業典禮、畢業旅行、校外教學開放舉行
托育資源中心、育兒親子館
家庭福利服務中心
開放館舍內各項服務
宗教集會活動
集會室內250人以下、室外1,000人以下
縣內繞境250人以下
圖書館、藝文活動場所
開放正常使用(配合量額溫及實名制)
衛 生 所
假日停止販售口罩
大眾運輸
持續量體溫、戴口罩
#落實實名制#保持社交距離
#勤洗手、必要時戴口罩！！
王惠美
美好家園
營造宜居環境