桃園市政府衛生局新聞稿

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 發稿單位 | 心理健康科 | 發稿日期 | 111年1月27日 |
| **春節居家防疫不Boring，身心調適好撇步** | | | |

長達九天的春節連假即將到來，民眾可能摩拳擦掌的規劃春節團圓以及出遊踏青來緩解一年的身心壓力及疲勞，而原先滿心期待的年節安排，受限於近期嚴峻的疫情變化，被迫改變往年的習慣，只能待在家中，失落的心情多了點負向情緒及壓力感受，讓傳統溫馨以及歡樂的正向氛圍失色不少。

隨著COVID-19疫情升溫，民眾擔心到處都是熱點足跡，為了降低疾病的傳播，減少非必要的社交互動及保持社交距離是重要的防疫手段，但也可能產生孤單感、焦慮以及壓力感受。為了讓民眾能舒緩過年期間可能面臨的心理壓力，桃園市政府衛生局分享輕鬆減壓好撇步，1.伸展身體與腹式呼吸:放鬆緊繃的身體與神經，紓發身心壓力感受 2.維持均衡的飲食以及睡眠:補充養分以及緩解身體疲勞 3.藉由網路保持社交聯繫:藉由社交軟體或者電話的方式拜年，維持與親朋好友的聯繫，幫助自己以及所愛的人緩解孤單感並提供正向的支持與凝聚力。

桃園市政府衛生局副局長蘇柏文提醒，面對嚴峻疫情所帶來的壓力時，固然會產生各種不適應、負面情緒，但理解更勝於抵抗它，一旦發現情緒低落等不適症狀持續時間超過2週以上時，建議尋求專業心理協助，如撥打衛生福利部免費安心專線1925（依舊愛我）、24小時生命線協談專線1995(要救救我)及張老師專線1980(依舊幫您)，若需要面對面心理諮商服務也可以至「桃園市社區心理衛生中心」網站(https://www.tycg.gov.tw/mental/)預約免費心理諮詢面談服務，或至該網站的諮詢問答集留言，會由專人回覆留言，如仍出現情緒困擾已嚴重干擾正常生活功能時，請儘快尋求醫療專業人員協助。陪伴你抒發壓抑的情緒，讓憂鬱的心情找到出口。

新聞資料詢問：洪健翔科長 聯絡電話：3340935轉3000

新聞媒體聯絡人：黃翠咪簡任技正 聯絡電話：3340935轉2289