

安心防疫

緩解心理壓力五大招



安

勤洗手、戴口罩、保持社交距離以策安全。



靜

適量閱讀疫情新聞，保持平靜減低焦慮。



能

多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。



繫

利用網路或是電話維持聯繫，支持鼓勵。



望

保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

如果有心理諮詢需求，請撥打**1925**安心專線（依舊愛我），或向社區心理衛生中心尋求協助！



衛生福利部

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告