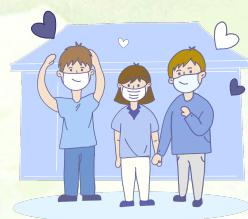


疫情心理話

長達一年多的疫情，讓大家有很多的不便
也有很多不安、緊張、焦慮、憂慮、恐懼、無力等情緒



保持社交距離的同時，也保持關心
與信任的人談談你的感受
整理困擾你的想法和感受
必要時可找專業人員協助



不確定身邊誰是帶原者、疫情散布狀況
大家人心惶惶



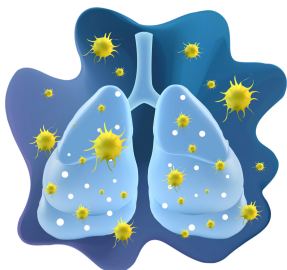
不安與擔憂來自於想要自我保護
可以定時定量利用「疾管家」接收訊息
避免過多訊息造成無謂擔心



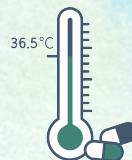
跟著衛福部總柴走！



害怕自己或家人感染、隔離、甚至死亡



維持運動
均衡飲食
打掃消毒
遵守防疫策略



若您的憂慮與不安持續一段時間且未改善，請您尋求專業協助：

張老師 1980

安心專線 1925

生命線 1995

男性關懷專線 0800013999

桃園衛生局防疫安心減壓專線 (03)3340935分機3069

防疫專線 1922

桃園衛生局防疫諮詢專線 0800033355

桃園市社區心理衛生中心免費諮商



桃園市諮商心理師公會 關心您

