心理調適 QA

Q1： 我被隔離在家，覺得很焦慮、睡不好，該怎麼辦？

A1：

1.您可以選擇讓自己放鬆的活動，如腹式呼吸、聽音樂、泡澡或適度運動等，若無法改善請撥打醫療照護中心：（07）715-1911。

2.亦可使用 24 小時免付費安心專線 1925 心理諮詢服務。

Q2：隔離期間生活感到孤寂無助，該如何處理？

A2：

1.主動連繫親友、找到陪伴傾聽的資源。

2.重新安排調整規律作息。

3.使用 24 小時免費專線 1925。

Q3：我原來有服用精神科藥物，但只剩下 2 天份，要怎麼處理呢?

A3：

1. 請您直接電話聯繫原就診醫療院所提供視訊診療後，再請家屬至醫療院所拿藥或社區藥局送藥至家中。

2. 在視訊診療前，請準備具視訊功能，可連線上網的電子設備(如：手機、平板、電腦等)與健保卡。

Q4.在家隔離期間，我出現煩躁有罵人及打人衝動怎麼辦?

A4：

請您先深呼吸、緩和自己的情緒，若無法控制衝動，則請撥打醫療照護中心:(07)715-1911。