臺大公共衛生學院抗COVID-19說明會(第七週)_20200323

防疫心理健康，刻不容緩！

張玨

臺大公共衛生學院健康政策與管理研究所 退休副教授
世界心理衛生聯盟 前理事(1998-2005, 2015-2019)
國際心理健康倡議者聯合會 顧問 (2016 迄今)
心理健康行動聯盟 召集人 (2003 SARS 迄今)
中華心理衛生協會前理事長
(1995-1997, 2001-2003, 2015-2019)

簡報內容

一. 防疫不可或缺的一環~心理健康

二. 防疫心理健康具體解決方案

三. 防疫心理健康社區營造啟動

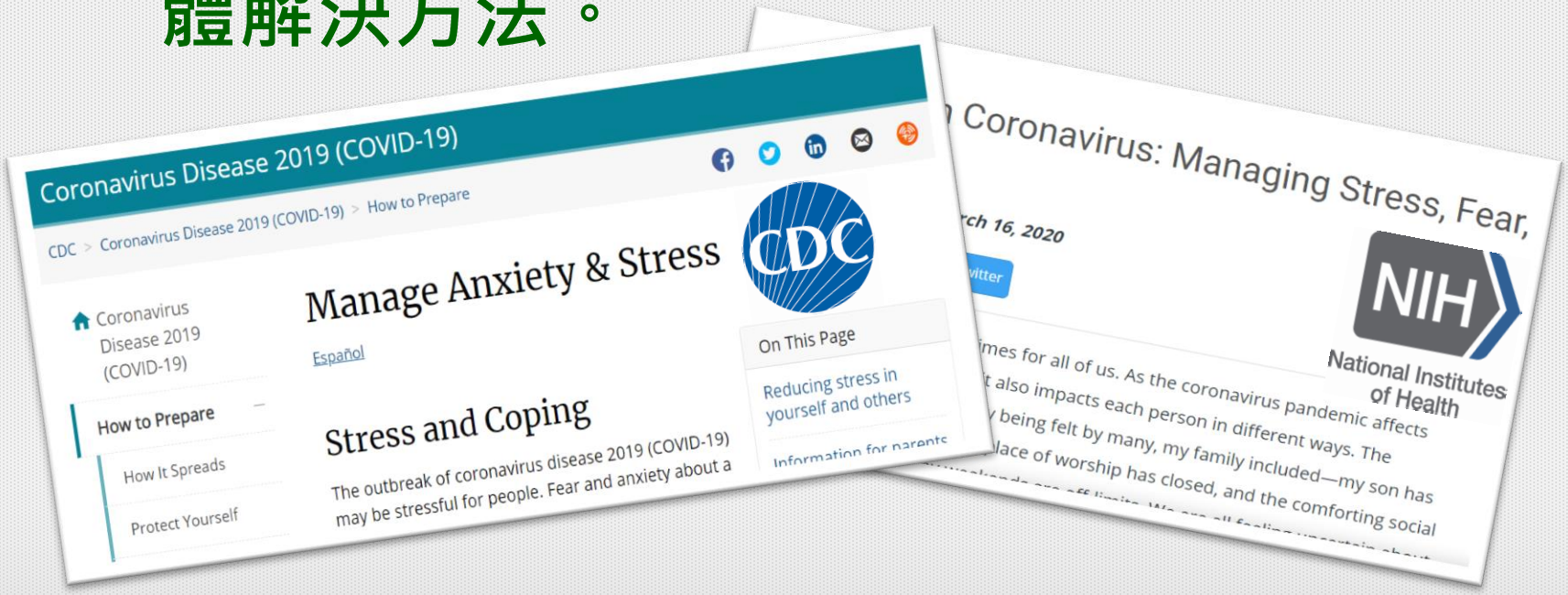
防疫不可或缺的一環~心理健康

➢疫情下的心理狀態

- 個人狀態：害怕、焦慮、恐慌、壓力...
- 人際狀態：猜疑、攻訐、衝突、霸凌...

防疫不可或缺的一環~心理健康

- 美國的因應措施
  - CDC、NIH...等機構在美國政府發布疫情的同時，就發布心理健康照顧的提醒與具體解決方法。



防疫不可或缺的一環~心理健康

社會大眾的心理健康，
不能成為防疫的缺口；
除了呼籲，
更需要具體解決方案！

防疫心理健康具體解決方案

- 聯合相關領域專家、各學協會、公益組織共同推出防疫心理健康產品，以提升個人心理韌性、促進社區和諧。
- 串連國內外各大線上線下平台，進行大眾推廣。

https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19

防疫心理健康具體解決方案

➢促進社區和諧的心理健康活動「暖心遶台」~中華心理衛生協會

https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19

防疫心理健康具體解決方案

- 提升個人心理韌性的圖文創作「防疫EQ五字訣」(已翻譯為15種語文，透過央廣向全球發送)、適合大人小孩的「防疫健康操」、「數數呼吸」...等~臺灣芯福里情緒教育

https://www.facebook.com/eqallhappy/?eid=ARC8PAFKiDFy7U6q-6HPr5Wz312RzX0KJ2PjE8pr1UEIXLBor5R7hTksDRcUBzxBgcd-1RAaM3OQXbqv

防疫心理健康社區營造啟動

離開心理健康
就不能稱之為健康；
守護社區心理健康，
是下一波防疫的重點！

防疫心理健康社區營造啟動

最後，
在此呼籲社會大眾
向第一線公衛人員致敬！

謝謝您的聆聽

歡迎關注

張玨教授 0939-213-720

中華心理衛生協會心防疫網站　臺灣芯福里情緒教育推廣協會fb