發揮心理正向能量 —— 安度疫疾風暴



文／張怡

嚴重特殊傳染性肺炎（以下簡稱COVID-19）疫情席捲全球，疫病危害人們生命安全的同時，也悄悄在你我內心蒙上陰影，如今臺灣疫情雖已逐步趨緩，各行各業的衝擊卻才剛剛開始，在即將到來的「後疫情時代」，我們該如何替自己的心理健康把關，安度疫情風暴？

對抗壓力怪獸 自己的心理健康自己顧

現代人健康意識抬頭，愈來愈著重透過少油少鹽的飲食、規律的運動來維持身體健康，卻很少人關注自己的「心理」健康。以往專家認爲，每個人的生活型態、價值觀都不同，面臨的挑戰自然也不同，很難用統一標準定義心理健康，直到近年世界衛生組織（World Health Organization，以下簡稱 WHO）提出新的見解，並將「自我實現狀態」作爲心理健康評估標準。

國立成功大學行爲醫學研究所教授郭乃文說，每個人生活中都會遇到壓力，也會面臨生老病死，不可能全然順遂，但只要能「關關難過、關關過」就算具備基本的因應能力，若能找到自己的專業且有所收穫、累積出成果，甚至能感受到自己對在乎的事物做出貢獻，代表心理資產越厚實、心理狀況越健康、良好。

壓力就像是一隻怪獸，不斷進攻我們的心靈堡壘，心理復原力愈強、抗壓性愈高，碰到危機時就有愈大的機會打贏勝仗。郭乃文舉例，多數人一生當中總有一、兩次考試不及格的經驗，正因抗壓性不同，有人能很快振作，有人卻無法承受壓力而一蹶不振。有趣的是，抗壓性並非與生俱來，而是一連串「打怪練功」的過程，除了在面臨挫折後檢討改進，平時也能透過衛生福利部建置的「心快活」心理健康學習平台自我練習，讓心靈堡壘愈來愈鞏固。

郭乃文說，「心快活」平台上線已有 4 年，累積豐富的心理師、醫師等專家文章，並根據讀者年

齡層、感興趣的議題，提供適合的內容，同時也有多元影音課程、繪本等，希望傳遞最正確的心理健康知識以及滿滿的正能量，鼓勵民眾在心理健康層面上，也能「有病治病、沒病強身」。

心靈也要戴口罩
心理防護五部曲這樣做

「爲什麼不能出門了？」、「戴口罩眞的有用嗎？」、「我會感染COVID-19嗎？」，疫情延燒已超過半年，面臨突如其來且持續升溫的疫情，擔憂、恐懼的情緒也在人們心中生根，究竟哪些心靈怪獸正在步步近逼呢？

郭乃文說，「網路疑病」以及「替代性創傷」是疫情可能帶來的兩種心理影響，像是有人一咳嗽就懷疑自己感染COVID-19，拼命上網搜尋各種負面消息和疑似症狀，落入搜尋與焦慮的惡性循環；也有人在接受到疫情訊息後，過度感同身受，認爲對疫情無能爲力而產生負面情緒，尤其孩子、長輩屬於敏感族群，除了保護好身體不被感染，適時地做好「心理防護」也相當重要。

想安定孩子、長輩的心理健康，簡單的「PEACE五部曲」是不錯的方法。父母可以和孩子玩「假裝醫生與病人」的遊戲，藉此熟悉和防疫有關的保護知識與防疫新生活習慣，讓孩子理解，並一起接受正確資訊，了解目前所處環境是安全的，以促進安全感；同時接納孩子可能有的各種恐懼、擔心等反應；嘗試協助孩子調整原本的習慣，例如起來伸展身體、一起說出一些感恩的事情；最

－吸收「心」知識，心理好健康－

衛生福利部
心快活
心理健康學習平台

重要的是儘可能保持正常生活，投入生活中有趣的事情，藉此創造新的生活模式。

家中長輩若因疫情恐慌失措，可簡單說明政府的防疫措施，例如如何買口罩、避免外出等，多和長輩談論防疫過程中社會人士扮演的角色，增加參與感和同情心；日常生活中，進行環境自我檢查，打造讓長輩安心的環境，接納可能的負面情緒，同時替長輩安排新的活動，像是視訊探親等，並鼓勵長輩分享過去經驗、收藏品，強化生活的希望感。

郭乃文提醒，如果情緒無法穩定下來、負面情緒不斷冒出，試試停下所有思考並深呼吸，打斷交感神經系統，有助將自己從執著的想法中抽離出來，嘗試轉念，想想別的事情，確認自己狀態OK再來幫助他人。若還是做不到，可撥打1925安心專線，由專人協助找出問題所在並穩定情緒。

抗疫不憂鬱
1925安心專線24小時不打烊

相信經歷過嚴重急性呼吸道症候群（Severe Acute Respiratory Syndrome，以下簡稱SARS）的人，對於當時社會的人心惶惶和恐慌都印象深刻，「未

知是人類最大的恐懼。」精神科醫師出身的衛生福利部心理及口腔健康司司長諶立中表示，當時民眾只知道感染SARS後死亡率很高，卻不知道病毒如何傳播、有多危險；反觀面對COVID-19，政府在疫情爆發後，每天召開記者會說明疫情進度、傳播方式以及防疫措施，也有 1922 防疫專線隨時解答疫情問題，消弭恐懼。

不過，原本就有焦慮、憂鬱問題的族群，由於個性較敏感，對於壓力仍有比較明顯的反應；另外像是接受居家隔離、居家檢疫的民眾，也容易沉浸在害怕感染的情緒中，或是擔心無法工作帶來的經濟壓力，以及未來解除隔離後的汙名化、標籤化問題。

衛生福利部在疫情爆發初期就召集專業護理師成立電話關懷團隊，在隔離第 8 天打電話關心居家隔離、檢疫的民眾，經評估有需要者，再由臨床心理師介入諮商；集中檢疫所也有護理師進駐，透過每天的關懷，掌握民眾的心理狀態並適時給予支持。

「壓力是一個逐步累積的過程，不是疫情期間才有，長期沒有處理就會惡化成心理疾病。」諶立中說，衛生福利部早在 15 年前就建置 1925 安心專線，是自殺防治第一線也是最後一線，希望在初期作爲民眾紓壓管道，萬一到了緊要關頭仍不願出去求救，也能作爲最後一根救命稻草。

面對即將到來的後疫情時代，諶立中坦言，相較疫情，他更擔心全球經濟蕭條帶來的衝擊，一旦經濟出問題，倒閉潮、失業潮恐席捲而來，受到最大衝擊的肯定是基層民眾，心理健康恐面臨巨大危機。

衛生福利部正積極在各縣市衛生所、健康中心建置免費的心理諮商服務，讓民眾在面臨壓力或衝擊時，能夠及時找專業心理師談一談，是近年重要的心理衛生政策之一。未來也將在全臺建置 50 至 70 處社區心理衛生中心，簡單來說就是「心理衛生界的衛生所」，讓心理師、個管師進駐負責精神疾病個案訪視，也能辦理團體治療、衛教活動，希望跨界合作，透過導入醫療及連結社會福利資源等服務，持續守護民眾健康。

後疫情時代來臨
「抗壓 5 裝備」您備妥了嗎

民眾眞實的心理狀態，第一線精神科醫師最知道。全國自殺防治中心主任李明濱說，「危險、未知」是造成民眾心理壓力的兩大主因，所幸中央流行疫情指揮中心每天發布最新訊息，形成安定民心的力量，加上各民間團體透過不同管道展



疫情期間，親友間的聯繫關心也是維持心理健康的重要方式之一。



開心理健康「超前部署」，少數民眾雖然仍有情緒困擾，但達到情緒障礙的比例沒有想像中高。

國立臺北護理健康大學在今(2020)年 4 月份曾針對 1,098 位 20 歲以上民眾進行調查，發現多達 7 成的民眾坦言疫情確實影響到日常生活，但因情緒困擾需要接受諮詢的比例僅有 5.3%，低於去年疫情發生前的 8.3%，而且在睡眠、焦慮、憂鬱、自卑等數值都明顯下降，僅緊張狀況逆勢增加。

好不容易熬過疫情「急性期」，下一波挑戰才正要開始，隨全球疫情持續，各種壓力恐將排山倒海而來，受疫情耽誤的課業、旅遊業全面停擺、工廠沒訂單等等，門診中企業界老闆、董事長憂鬱症發作的個案也如雨後春筍般冒出，不只借不到錢的會憂鬱，被朋友開口借錢又不敢拒絕的，同樣陷入憂鬱情緒。

李明濱強調，後疫情時代將到來，全民應養成替自己情緒健檢的好習慣，不論您或身旁朋友出現憤怒、憂鬱、喪志的情緒，只要以手機下載「心情溫度計 APP」就能測量情緒溫度，並且趁著疫情期間強化「抗壓 5 大裝備」，包括充分睡眠、適度運動、均衡飲食、創意休閒、放鬆技巧，人人都能將負能量轉化爲正能量。MOHW

特別誌謝

國立成功大學行為醫學研究所教授　郭乃文
衛生福利部心理及口腔健康司司長　謝立中
全國自殺防治中心主任　李明濱