



疫情中， 心裡如何不悶出病來？

防疫保健的另一個關鍵

文／編輯小組

經歷過新冠病毒疫情，我們除了學會防護、避免感染，同時也發現：在疫情中維持心情平穩，不沮喪、不焦慮，也是成功防疫、身心健康的重要課題。

新冠肺炎疫情蔓延至今，全球共同經歷了恐慌、焦慮、無助，病毒除了對罹病者帶來身體上的傷害、戕害生命，也一點一滴地侵蝕著人們的心理健康。台灣的新冠病毒疫情雖已趨於平穩，但其他國家的疫情仍無法鬆綁，且有專家認為類似的傳染病疫情有可能再次出現。因此，為將來的類似事件作好「心靈防護」，是非常必要的超前佈署。

瘟疫蔓延時，負面情緒如藤蔓纏繞

大量與疫情相關的新聞與資訊化成恐懼、憂慮，入侵人們的心靈，許多人的心情隨著疫情變化起伏波動；對於隱匿疫情導致情況失控的種種因素，匯聚成強大的負面情緒；必須居家隔離的人，失去行動自由，與世隔絕的孤獨感容易讓人失去希望；確診患者及其家屬更是擔憂他人歧視或議論的眼光，造成極大的心理壓力……而站在最前線對抗疫情的醫護人員所受的身心負擔，自不在話下。

整個忽然按下停止鍵的社會、被迫改變的生活習慣，更讓人有一種「看不到未來」的絕望感。稍有風吹草動都會驚動人心的日子，輕輕咳嗽就引來側目、確診案例數成為憂心的來源、社交距離讓人與人疏離……這些，都導致焦慮升級，對於健康人都已經構成心理負擔，對於原本健康狀況就不好的病人而言，更是難以承受。我們該如何防禦這些負面情緒因子持續攻擊我們的心理健康？



緊盯疫情消息固然重要，但接收太多反而造成不必要的焦慮。

自救：疫情訊息限量接收，避免無謂的恐懼

原本就有輕微憂鬱症的小如，疫情來襲讓她更憂鬱了。疫情新聞不時觸發她的焦慮。她覺得空氣中隨時有可能飄來病毒，害她父母、先生及兩個小孩「染疫」。

她是個悲觀主義者，焦慮感失控時，會把所有的情況都設想到最糟糕的結果，成天想著：「世界會不會真如電影情節，末日真的要來臨了？」

體貼的先生警覺到了，跟她約定：「以後我們每天只在固定的時間看新聞，電視不要一直開著。」雖然看似逃避疫情訊息的轟炸，但確實改善了小如的焦慮。

保護心情不受傷，可從自己做起。首先，減少瀏覽新聞的頻率，並留意訊息來源及正確性。不要訂閱或追蹤好幾家新聞媒體或社群網站，以免每隔不久就會被自動跳出來的最新報導驚擾；這些很可能講的都是同一件事，卻被不同的來源提醒好幾次。但完全自我設限，不接受訊息，並不會讓自己感受更好，陷於無知的茫然也會帶來恐懼。

建議只要減少接受訊息的次數，關閉社群媒體的「提醒」功能，適時適量地接受最新消息就好。或是像小如跟先生的約定那樣，設定一個固定的時間關心當天疫情進展及防疫措施即可，既能保持與社會的脈動不至於心慌，又不會被負面消息頻頻驚嚇。

網路時代，資訊總是如洪水一般湧進，其中不乏刻意聳動博眼球的假新聞。因此，對於訊息的正確性要有高度警覺，可善用行政院網站的「即時新聞澄清」功能加以查證。

轉念：不能外出的時光，重拾自己的 me time

除了與先生約定只在固定時間看新聞，小如自己也發展出一套對抗焦慮的方法。

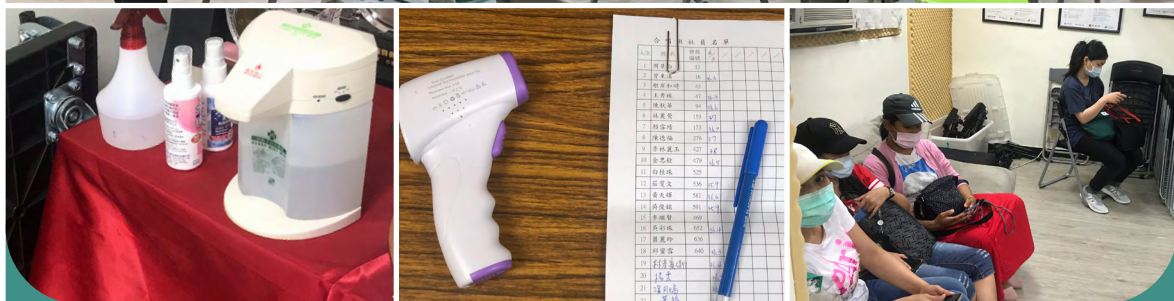
她說：「當發現自己『正在』焦慮時，我會叫自己先深呼吸，告訴自己『這只是我過度擔心而已』。然後試著將這個想法捨棄。」她會找些其他事來轉移注意力，忙一點，讓自己沒時間去想它。真的沒事可做的時候，就搬出筆墨，專心磨墨、寫書法，她說：「為了把字寫好，我專注在運筆，時間一下子就過了。」當然，她也知道憂鬱焦慮應該就醫，但她感受到：「這雖然不會完全根治我的問題，但至少可以緩解，情況不至於更惡化。」

防疫人人有責的非常時期，每個人一出門就戴著口罩，捷運、公車、電梯裡沒人交談，夜市人潮不再，為了落實「社交距離」，親友間的聚會也紛紛取消……每個人似乎都各自封閉起來，體抗力較差的老人家及病患，更是被要求深居簡出，深怕與人接觸會帶來病毒。這樣的日子久了，會不會悶出病來？我們原本鼓勵病友多多參與社交活動，多與人互動，疫情來襲後，也不再能聚會歡唱、擁抱、談心，該怎麼辦呢？

轉個念頭、換個做法吧！因為待在家的時間變多了，有更多時間檢視習以為常的生活習慣、處理被擱置已久的瑣事，例如，整理舊照片、刪刪手機裡不需保留的訊息或圖片。在家也能動一動，在體力許可下，整理一下居家環境、給陽台窗邊的小盆栽多一點呵護；居家復健的動作好好地多練幾次。朋友聯繫也不至於中斷，只是換個方式，透過手機關心久未聯繫的親友，也許能帶來意外的感動。

真的不想勞動筋骨、誰都不想理會的時候，也別讓心靈空虛著。整理一下書櫃，也許會發現那本讀一半的書還在等你，無論是閱讀吸收新知，或是鑽進小說情節化身主角，都能讓困在家裡的心，翱翔到沒有病毒威脅的世界。





做好防護，重拾活動樂！

文／藍怡婷

病友合唱團開唱了！

疫情後恢復室內上課第一天，好久不見的朋友們好開心。大家不約而同聊起「以後都沒問題了吧？」當然沒問題，這次疫情讓我們學會如何防護避免感染。開課前，我們先和各班班長提醒防疫事項，大家共同落實防疫新生活：

1. 參加師生造冊落實「實名制」
2. 入場前量體溫並登記，用乾洗手清潔
3. 配戴口罩，只有唱歌時可暫時取下
4. 保持適當社交間距
5. 陪伴者一律全程配戴口罩