

武漢肺炎心理防疫 Q&A

Q：在新型冠狀病毒風暴裡，每一個人如何調適自己的壓力？

A：當我們正面對著一項危機，很自然地會感到焦慮，甚至恐慌。除了遵循醫學的指引來進行預防及自我保護之外，我們必須瞭解的是，這個危機事件影響我們的不單只是身體或是病的問題，而且還帶來心理的壓力與情緒問題，因為這項危機有太多的不確定性以及廣泛圍的影響性。

所以預防新型冠狀病毒的感染，除了一般的預防措施之外，也要靠「安心」的處理。如何安心？

(一)、要對自己好，要好好地照顧自己

1.要讓自己好過，請先盡量維持正常的生活作息，要有適當的休息，盡量保持生活的穩定性。記住，危機事件的發生會令人手忙腳亂，自亂陣腳，因此讓生活作息維持規律，是處理危機的必要條件。

2.如果你煩躁不安，很難維持生活作息的規律性時，該怎麼辦？一些專家人士建議你在煩躁不安時，先採取一些方法來鎮定自己，例如，允許自己哭一哭，寫出你的想法或感受，在電腦上玩接龍，運動，深呼吸，抱抱可以慰藉你的物體，泡泡熱水澡或沖澡，找出令人愉悅的事，與人談天等等。

這些方法的有效性因人而異，因此最重要的是你自己列出一張鎮定自己方法的清單，告訴自己當負面情緒要淹沒你時，這些是你應該執行的事，並且記住：「為自己做出經常你會為別人做的事」。

3.學習放鬆。

(二)、處理負向情緒

1.減少因訊息帶來的心理負擔：心理專家建議在危機時盡量控制自己每天接收有關訊息的時間不超過一個小時，在睡前不宜過份聽聞相關的訊息，不道聽途說，亦即不要因接收太多的消息而使自己心亂。

2.對他人的反應不必感覺受到屈辱：或許這次的危機事件可能已讓你受傷或觸痛，並且更會敏感他人的反應，這些總總的情緒反應回過頭來反而加重自己的負面感受。因此面對訊息缺乏的情況下，任何人均會猜想別人是如何想以及他們的感受是什麼，如果你要猜想，請你這樣想：「有各式各樣的影響會作用在別人身上，但你可能不知情」，如此的想法，可協助你緩衝他人的反應對你的傷害。

3. 勉勵自己克服挑戰：身為人類，我們都有一種自言自語的特殊能力，不論是大聲地或無聲地自言自語，你都能利用這種能力訓練自己克服艱難的挑戰。因此你可以這麼告訴自己：「它可能不好玩，但我可以應付它」，「它將是個很好的學習經驗」，「我感到緊張，現在正是放鬆的時刻」，「我不能讓焦慮和生氣佔上風」，「視自己為因應者是令人愉快的事」，「生活挑戰給我練習因應技巧的機會」。
4. 做做運動：運動的好處多多，例如減少精神上的緊張，增加氧的有效性，增加心血管機能，增加自我效能，提高自信心，降低沮喪等，如你是被隔離，亦可在隔離地方做做運動，那對你是有好處的。
5. 設定可讓你生活有趣又有益的目標：
 - (1) 當面對近日無聊或日常作息受到限制時，你可有如下的選擇：你可以感謝暫時有個輕鬆的機會，或者你可以發揮創造力，讓這時的生活有個人風格或讓它有趣一些。
 - (2) 若面對的挑戰是棘手的，但在你的掌握之中，那麼「放手去做吧！」這是你享受成就感的機會。
 - (3) 當面臨不能克服的問題時，你有兩個選擇：保護自己避免自我阻礙而失敗，或者你可以決定失敗不是問題，而將它視為一個學習經驗，並以學習取向的態度來取代表現取向。這個目的不是要有完美的結果，而是提供一個練習你的技巧的機會。
6. 正向思惟：香港心理學會建議過往面對 SARS 危機時，可以運用如下的思考：
 - (1) 不要只往壞處看。要對自己公平一點，不要只停留在注意壞事，而忽略或看不到好事。注意每日的資訊中，其實是正面的多於負面的。留意事實和數據，根據事實，判定自己的擔憂是否合理（例如：新型冠狀病毒的發病率、死亡率、治癒率、醫療方法的發展、新的藥物等）。當你因為這次的危機而覺得辛苦，很無奈的時候，不妨望望街上熙來攘往的人流，你會立刻感到許多人仍然是很正常地過著他們的生活。
 - (2) 思考在過去的艱難日子如何成功面對，重新肯定個人的能力。（有許多人是病了，但事實上沒有受影響的人會更多）。
 - (3) 以合理的態度看待事情，嘗試以更廣闊的角度了解問題的影響，問題會帶來短暫的影響，但長遠而言事情最終能改善及成為過去。
 - (4) 保持對前景的盼望，即使在危急時期，也不要忽略在我們身邊的美好事物，如書是安全的居家環境及親朋的良好關係。

7. 當你很擔心自己和家人將會受到感染，而感到很大的心理壓力時，你可以怎麼想？建議你可以這麼想：

不能肯定將來會怎樣，但...

這一刻我仍然擁有健康，我可以繼續努力生活。

我也可以提醒我的親人，保持個人和居家衛生。

我可以加倍留意自己和家人的身心健康，讓自己有開心的時間。

即使我真的染病，我明白這個病是可以治療好的。

(三)、如果你或周遭的人有下列的感受或狀況，請趕緊就醫或求助。

1. 恐懼，無法感覺安全
2. 對自己或是其他任何人失去信心
3. 自尊喪失、感覺羞恥、痛恨自己
4. 感覺無助
5. 感覺空虛
6. 感受變得遲鈍及麻木
7. 變得退縮或孤立
8. 睡眠狀況惡化

如果你有上述狀況，而還不能明瞭，且想瞭解自己的狀況時，可以打電話至學務處諮輔組，心理諮商專線洽詢 (TEL：02-27376140)。

每個人面對危機時的體驗是不同的，因此對於上述所建議的方法，你可以依個人所需彈性的運用。有位智者如是言：「如果問題可以解決，煩惱是多餘的；如果問題不能解決，煩惱是無用的；所以根本不用煩惱」。因此，讓我們不煩惱地、安心地來面對與度過此次的危機。

參考資料：SARS 安心手冊