

面對SARS疫情的心理調適與保健

林家興

台灣師範大學心輔系教授

中國輔導學會理事長

前言

自從台北市立和平醫院爆發「嚴重急性呼吸道症候群」(SARS)院內感染之後，台灣民眾受擔心被SARS感染的恐慌正持續著。恐慌源自「威脅」對生命的傷害程度不確定性高、面對「威脅」時的手足無措(新經驗)，與缺乏對「威脅」本身的正確認識。關於SARS病毒本質、傳染與預防的可能性、發病症狀、傷害程度、醫療現況，至今已有許多醫療專家與衛生主管機關陸續提供許多有關預防與生理衛生保健的說明與建議。微生物學專家曾惠中教授在其「東吳大學總務長的一封公開信」上解釋說，SARS的元兇是一個新興的病原，也是一種生物，跟人類一樣受制於自然規律，因此現代醫療科技是可以對付它的。這些正確的防疫常識的確有助於緩和大家對於傳染病無知的恐慌。本文將從心理調適與保健的角度來進一步說明，民眾面對SARS的壓力時要如何自處，並做好個人的心理調適，以便有效維護我們身心的健康。

提升體內原有的基礎免疫力

居住在人口稠密的都會區，除非你不會接觸到SARS感染者和被感染的地區，否則總是無法避免被感染的可能性。但是，你的免疫力如果夠強的話，就算你非常不幸的感染上病毒，也可以將病毒的侵害降到最低程度。情緒、壓力和生活作息與你的免疫力息息相關。下列是一些在短時間內透過心理調適與行為改變，可以增強你免疫

力的建議：

1. 規律的生活作息，避免讓SARS疫情影響你的生活作息。混亂的作息、生活壓力和不快樂最容易折損我們的免疫力。
2. 充足的睡眠與休息，至少在這段疫情發生期間，盡量避免加班和熬夜。
3. 保持均衡的飲食和營養，可以增強免疫力，不一定需要使用未經證實的補品、偏方和特殊食品。如果不放心的話，每天服用一顆綜合維他命，應該就足夠了。
4. 保持適度的運動，防疫期間，你還是需要維持固定的運動習慣，過度運動或缺乏運動均不利於免疫力的維護。與家人一起到空氣良好的戶外郊遊或運動，不失為良好的生活安排。
5. 學習放輕鬆，保持穩定的心情，可以提高基礎免疫力。不快樂、壓力、焦慮和緊張最容易降低免疫力。
6. 擁有親密的配偶和家人關係，從事公益活動，幫助別人，以及維持良好的信仰與精神生活，也都可以大大提升你的免疫力。

SARS疫情的心理影響

SARS疫情是否影響你的心情和安全感？

你是否變得容易焦躁不安、擔心受怕？

SARS疫情是否影響你的睡眠、胃口，和身體狀況？

SARS疫情是否影響你的家庭、工作，和生活作息？

對於上述問題，如果你的回答是肯定的話，請參考加拿大心理學會理事長塞維斯博士(Dr. John Service)所提供的建議：

1. 對於大多數的民眾而言，由於沒有立即而明顯被SARS感染的危險，因此專家建議民眾以平常心過日子，不需要過度的恐慌。規律的生活作息、避免不必要的暴露在病原下，以及增強體內原有的基礎免疫力，才是面對SARS最正確的作法。

2. 對於可能感染SARS的焦慮或憂慮是正常的心理反應，正確認識SARS的相關資訊可以緩和我們的不安。因此，傾聽醫學、心理與防疫專家的建議是非常重要的事情。你可以透過打電話、看電視、閱讀報紙和上網，瞭解關於SARS防治的正確資訊。也可以打電話諮詢醫師、護士、心理師、社工師，和公共衛生專家。
3. 民眾雖然有必要透過廣播、電視和報紙，去瞭解疫情的發展，但是專家建議民眾不要花太多的時間，整天在看關於SARS的電視或報紙。看太多這些電視和報紙，反而會惡化你的心情，增加你無謂的困擾和恐慌。
4. 如果你心情不好或有很多的擔心，不妨多和家人、親友、同事分享，與人分享自己的心情和想法，有助於降低生活的壓力。如果心情實在很不好，或持續一、兩個星期，而且家人親友也幫不上忙，可以進一步求助心理衛生專家，如精神科醫師、心理師、輔導老師、社工師，或神職人員等。
5. 為人父母或師長的民眾，要去關心兒童青少年對於SARS的感受，和他們討論心中可能的疑慮，讓孩子知道你和大人會照顧他們。在這段防疫期間，家人可以多多聚在一起，互相鼓勵與支持，對年紀小的孩子可以多給一些擁抱和陪伴。如果孩子的情緒或行為持續惡化一、兩個星期，可以進一步尋求心理衛生專家的協助。
6. 在這段防疫期間，我們需要去關心周圍的家人、親友和同事，特別是那些原本罹患心理疾病、遭遇失去親人、生活陷入困境，以及過去曾經遭受創傷的人，在SARS的壓力與威脅之下，他們會變得更為焦慮不安和無助，更需要我們的關心和協助。
7. 防疫期間，我們無法去探視生病或隔離的親人，甚至無法與不幸過世的親人道別，這的確是很令人難過而無奈的事情。各種防疫措施帶給許多人生活的不方便，也造成人們心情的挫折和憤怒。這是

正常也是可以理解的心理反應，我們要相信醫療人員和政府會盡力恢復正常的醫療和行政程序。

人人要有可能被隔離的心理準備

由於頻繁的交流往來，病原很容易散播開來，居住在人口稠密的民眾更容易感受到被SARS感染的威脅，每個人都要深切認識到疫情蔓延的嚴重後果，建立起「防疫工作，人人有責」的基本認識，體認到每個人都是防治SARS的重要成員。在此傳染病發生期間，大家都要發揮同舟共濟的精神，主動遵守政府的防疫措施和隔離規定。

1. 為了讓疫情趕快控制下來，我們每個人都要配合政府與民間的相關防疫措施，以平常心接受體溫測量，出入密閉的公共場所要戴口罩，以打躬作揖代替握手，配合社區做好職場與居家消毒等。
2. 如果發現自己有發燒、咳嗽、呼吸困難的症狀，並且曾經出入疫區或與疑似SARS患者接觸過的人，都要遵守防疫規定向衛生機關請求協助，並接受隔離治療。與罹患疑似SARS的家人接觸過的人，也要自行居家隔離兩週。
3. 不論你是否直接或間接從事SARS醫護與防疫工作的人，每個人都要做好必要隔離的心理準備。提醒家人自己如果需要隔離的時候，要如何的安頓家人小孩和家裡的大小事情，讓家人可以安心地接受隔離。如果用個人兩週隔離的不方便，換來疫情的控制和全民的健康平安，那是多麼值得的一件事。
4. 對於被隔離的人，我們要給予關心和支持，當事人也是很無辜和無助的受害者。對於為我們犧牲奉獻的醫護與防疫工作人員，我們更要給予高度的支持、祝福和感謝。對於因為隔離而造成生活困難或心理壓力的人，政府與民間機構應該給予社會福利的補助與心理

專業的協助。

5. 曾經爆發過SARS疫情的地區，如香港、新加坡、加拿大和越南，都有許多值得我們借鏡的地方。他們處理SARS疫情的經驗，告訴我們暫時的隔離是必要的，找出和控制病原的傳染是防疫工作成功的關鍵。有效控制疫情的確需要每個人的充分配合，盡量做到保護自己和保護別人的必要衛生保健和心理調適。

結語

對於SARS的威脅，只要我們正確認識它的病因、症狀、傳染方式，以及防制之道，我們便可以沈著穩健去做好防疫工作。無知使我們恐慌，恐慌會降低我們的理性和免疫力。值此防疫期間，每個人都要遵守政府的防疫措施，做好自己的衛生保健。透過阻絕病毒侵入自己的身體、增強自己體內原有的基礎免疫力，以及做好面對SARS壓力的自我調適，相信我們可以很快的控制疫情，維護我們身心的健康，恢復生活的正常秩序與安全感。

同舟共濟，團結一心，互相扶持共度難關，是我們控制SARS疫情不可或缺的精神力量。面對來勢不清、暗流潛伏的SARS病毒，大家將心比心，不煽情、不謠言、不情緒化，通力合作，全力配合政府的醫療與防疫措施，再加上媒體的正確宣導，我們才能夠早日脫離傳染病的威脅。請從關心自己和家人的心情和健康做起吧！

本文歡迎轉載

(摘自SARS心理衛生資訊網<http://sars.heart.net.tw/>)

回特別報導