

海巡

擺脫SARS帶來的壓力與焦慮

文／黃小萍

壹、前言：

由於SARS疫情的擴大，加上傳播媒體的大量報導，大家對SARS的恐慌日益增加，不但害怕被感染也害怕被隔離，如何在保護自身與親友安全的情況下，能正常與安心的生活工作是目前我們對抗SARS的重要課題。

貳、認識SARS

（嚴重急性呼吸道症候群）：

一、主要症狀

SARS主要症狀為發高燒（ $>38^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難。胸部X光檢查可發現肺部病變。SARS可能伴隨其他症狀，包括：頭痛、肌肉僵直、食慾不振、倦怠、意識紊亂、皮疹及腹瀉。

二、潛伏期

SARS潛伏期從2-7天不等，最長10天，為求審慎，潛伏期觀察可延長至14天。

三、傳染途徑

依現有證據顯示，致病源在人與人之間的傳播需經由與病人的密切接觸，可能是接觸病人的飛沫或體液而傳染，早期發現的病例大部份是照顧SARS病人的醫護人員，或與病人有密切接觸的至親好友。

參、如何預防SARS：

一、勤洗手

二、保持環境衛生及室內空氣流通

三、避免到人群聚集或空氣不流通的地方

四、避免不必要的探病

五、均衡飲食、充足的睡眠、適量休息及運動，以增強身體的抵抗力

六、請咳嗽及發燒的親友戴上口罩，儘早就醫，並告知醫師發病前的接觸史

肆、因應SARS危機的個人自助方法

SARS會引起我們心理不安，這是一種自我防衛的心理作用，因為心理不安的焦慮狀態，才會激發個人追求平安與安全的動力。但當人們愈焦慮、愈恐慌，愈會削弱抵抗病菌能力及處理能力，因此過份擔心的人，反而愈容易得病。故可以藉著壓力調適的方法減除壓力，以避免因壓力而降低免疫系統功能的下降。故預防SARS除了前點所提的一般預防措施之外，如何安心的因應SARS所帶來的壓力與焦慮是當務之急。

一、自我保護原則：「注意疫情、正常作息、穩定心情」

由中華心理衛生協會理事王智弘老師提出的自我保護原則做起，持續注意疫情的發展與相關防疫行動的消息有其必要，但要避免過度暴露在大量SARS災難資訊的衝擊情境中，以保持正常作息與穩定的心情。

二、分享與支持

適時關心周遭親友，並與其分享個人因SARS而引發的想法與心情，透過彼此的分享與支持，除了可得到彼此的溫暖與安慰，也可適時發現親友隱藏的沮喪、焦慮情緒與行為警訊，而尋求專業協助。

三、自我覺察情緒與行為警訊

加拿大心理學會認為包括看太多有關SARS的電視報導、想太多有關SARS的事、睡眠狀況不佳、賴在床上不起來、躲著別人不想出門、感到焦慮或沮喪以及恐慌等都可能是一種警訊，會使自己陷入沮喪情緒漩渦中的危險，此時應該找人談談、關心親友或尋求專業協助。

四、隔離的心理及實質準備

由於SARS的傳播特性，需要採取集體隔離或居家隔離的措施，這是為了照顧患者、減少傳染源的



擴大及同時爲了減少更多人群的接觸感染。因此，我們要做好被隔離的心理及實質準備，思考您或您的家人，被隔離時的十至十四天，要如何安排家中大小事情？身邊的資源是否足夠撐過這十至十四天？如何面對左鄰右舍的歧視眼光、謾罵或譴責？如何調適自己或家人所面臨的孤單、寂寞、陌生、懼怕、無奈及無助的心理狀況？

伍、「隔離」的心理調適及正向思考

當您或您的家人被隔離而身處於是否受感染的未知焦慮恐懼中，行動空間受限，擔心未完成的工作，無法照顧親人孩子，無法維持一般作息活動及周遭鄰居戒慎恐懼的心態…都形成被隔離者的壓力，因此我們要如何因應被隔離時的心理情緒狀況而有正向的思考是非常重要的，以下提供您被隔離時應有的正向心理調適思維做參考。

一、被隔離者

可利用電話或網路等工具與外界親友保持聯繫，這會讓我們感覺較不孤單，有溫暖與支持。可以利用被隔離的這段期間，享受看書、聽音樂或其它興趣嗜好，有助緩和情緒，而這也是一個將壓力與負擔放下的好機會，並可以將這段隔離期視為一段修養充電期。若個人情緒負荷已達相當程度時，可以告知居家照護人員請求協助。也告訴自己犧牲個人自由的這段期間，是對台灣疫情控制做貢獻，是一個勇者。

二、被隔離者的親友

或許我們會覺得親友被隔離卻幫不上忙，會有些擔心與罪惡感，此時，我們可以藉由電話或網路等保持聯繫及提供支持鼓勵，讓他們覺得不孤單，傾聽同理他們的感受，適時的關切他們。

陸、SARS的電話諮商與網路資源

鑑於SARS疫情對大家的心理造成很大的衝擊，因此提供國內專業的電話諮商與網路資源做參考：

※電話諮商專線：

衛生署SARS心理諮商專線：(02) 33930885

台北市立療養院心情專線：(02) 23466662

佛光山心靈專線：(02) 27605380

慈濟安心專線：(02) 26546000

張老師專線：1980

生命線專線：1995

馬偕協談中心：(02) 25310505

生活調適愛心會：(02) 27593178

基督教宇宙光全人關懷機構：(02) 23692696

台北觀音線：(02) 27687733

台中觀音線：(04) 22339958

高雄觀音線：(07) 2247181

※網路資源：

SARS心理健康行動聯盟SARS心理健康資訊網

<http://sars.heart.net.tw/>

全國921災後心理輔導與諮商資訊網

<http://heart.ncue.edu.tw/921/921guide.html>

心靈園地SARS心靈專欄

<http://www.psychpark.org/psy/SARS.asp>

台灣社區心理學資訊網

<http://psy.nccu.edu.tw/~tcpn/>

台灣心理諮商資訊網留言板

<http://www.heart.net.tw/rgbook/gbook.php3>

台北張老師線上心理諮商

<http://www.cityfamily.com.tw/6180/>

柒、結語

面對SARS的肆虐危機，我們不能因此而自亂陣腳，反而要比平常更注意生活作息維持規律，減少因SARS訊息帶來的心理負擔，避免這些壓力、不快樂、混亂作息折損了我們的免疫力，我們要勉勵自己克服挑戰，而且運用正向思維來面對SARS危機。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，我們應以愉悅、不煩惱地、安心及樂觀堅強的自信心來面對與度過此次的SARS危機。（作者任職於海巡署人事處科員）