

面對流行疾病之自我照顧

心理健康與諮商輔導組 陳坤毅心理師

2020年初新型冠狀病毒從中國武漢隨著人口的頻繁遷徙，從物理距離最近的鄰近亞洲國家，迅速地在各大洲造成程度不一的負面影響，對在臺灣一般視為容易取得的日常生活醫療用品諸如口罩、酒精、耳溫槍等，一夕之間變成大家搶購的夯貨，稀有的程度及對抗傳染的必要性，都讓政府單位將這些物資進行控管分配，以維持你我的健康。生活在成大校園，歷經了延後開學的影響，對於疫情每天都有變化，你過的還好嗎？

仔細回想，我個人首次聽聞新型冠狀病毒的消息是來自於同事的朋友的 Facebook，當時並未有太大的反應，也不認為會對生活會帶來多大的轉變；然而在短短時間，對每日搭火車通勤來回成大及家裡有幼童的我，確實得重新學習在變動的環境中去練習與“不便”相處(例如戴口罩、量額溫、頻繁洗手、減少不必要的接觸)。這對心理師的工作模式來說格外地「不自然」，主要原因是心理諮商的過程除了語言的往來，多數時刻心理師需要透過對方的非語言訊息(臉部及肢體語言)去協助個案覺察自我內在情緒及外在言行有多高的一致性，因此在雙方均戴著口罩的諮商現場，著實對治療關係會有一定的影響，然而這樣的改變，也勢必是在「非正常的情況」(天災人禍)之下，最正常也最必要的措施。

此外，在過去心輔組心理師的實務經驗中，會發現到在大型天然災害或重大意外事件過後，多數人會有相對應的壓力反應(例如擔心、焦慮、失眠、食慾不振、不斷地找尋新資訊等等)，而

大多數人也可以隨著時間逐漸恢復正軌；然而確實會有人並未隨著時間的過去而能有效地減緩相關負向事件帶來的心理衝擊，甚至可能對日常生活產生明顯可見的非預期性改變(例如人際退縮、常態性恐懼焦慮、情緒起伏、自我照顧能力下降等)，諸如這樣的現象，容易和急性壓力症候群或創傷後壓力症候群所描述的行為及認知改變有高度的相似。

同樣面對新型冠狀肺炎的衝擊，每個人因應的策略不盡相同，而性格本身容易焦慮者更是容易在這種不確定性高的氛圍中發展出過當的反應(例如囤積物資、鋪天蓋地找相關新聞等)，同時情緒亦較其他人有強烈的起伏，嚴重者甚至會影響課業的表現(例如變得容易分心、擔心傳染而翹課或不參與團體討論等)及社交關係。

在心理諮商中很常見的是危機事件的處理，舉凡課業、感情、家庭、意外事件等，我相信理解「在不正常的情境出現不尋常的反應，此乃正常」是相當關鍵的轉捩點，此處嘗試說明的是在經歷非預期性事件，同時超過一個人可承受的心理乘載力，我們都會需要時間及適時適量的資源來協助我們重新定向(re-orientation)。我們身處資訊同步性近乎零時差的時代，更需要有意識地採取減法原則，避免過度且重複性訊息激發大腦產生「Fight, Flight, or Freeze」的典型壓力反應。防疫期間，除了生理健康是重點，心平氣和及提高自我覺察，亦是幫助自我在面對這段不確定高的期間，相當有效的自我照顧方式！

心輔組安心專線

CONTACT INFORMATION

MAIN OFFICE

06-2757575

分機 50328 或 50334

