

# 心理防護 遠疫安身心

文、攝影／黃小娟

新冠肺炎疫情從二〇二〇年初逐漸襲捲全球，臺灣也未能倖免於難，面對此世紀大疫，除了戴口罩、勤洗手、保持社交距離和施打疫苗等防疫措施，面臨疫情帶來的種種生活改變，以及經濟衝擊，也需要做好心理防護，大林慈濟醫院臨床心理中心自疫情開始初期，即提出面對疫情的正確心態，隨後更持續分享放鬆技巧的相關影片與訊息，也給予醫護同仁與住院的新冠肺炎病人心理支持及協助，希望協助大家順利度過疫情，重拾正常生活。

「為什麼住了這麼久還不能出院？」「我是不是會死掉？」在疫情高峰期北病南送期間，大林慈濟醫院收治不少新冠肺炎病人，長時間的隔離治療讓病人除了擔心病情，也產生許多情緒問題，臨床心理師會前往專責病房護理站，透過視訊方式，為病人做諮商，提供協助。

臨床心理中心陳可家主任分享，有一位病人是外籍移工，為了工作前來臺灣，剛抵達就被診斷染疫，送到大林慈院隔離治療，因為病人

大林慈院臨床心理中心團隊透過分享放鬆技巧的相關影片與訊息，幫助民眾調適疫情所帶來的身心衝擊。  
圖／大林慈院提供

需要三採陰才能出院，眼看和他同期入院的病人都已出院，但他卻因二採陰三採陽，必須要重新來過，不知何時可以出院。這位病人家中經濟需要他工作賺錢支持，很擔心會失去工作，因此情緒焦慮。陳可家主任表示，因為病人的狀況是疾病本身所造成的問題，所以臨床心理師予以陪伴傾聽，而醫療團隊也幫他準備了他所熟悉的飲食文化相關的食物和用品，提供足夠的社會支持。

另有一位病人自己染疫後，家人也隨之染疫，因覺得是自己傳染給家人，十分自責，充滿罪惡感。臨床心理師理解病人感受，並協助調整病人的信念——這是傳染病，沒有人是故意的，而且家人也不一定是被他傳染的，協助病人減輕罪惡感及自責。

疫情期間，新聞擴大報導染疫後死亡案例，對於疾病認知不足的長輩影響很大，曾有一位年長的病人因此以為染疫就會死掉，覺得自己是得了不治之症，日日抑鬱寡歡，恐懼於死之將至。陳可家主任指出，這位病人的「死亡焦慮」是由於資訊偏頗所造成，因此臨床心理師除了表達能理解病人焦慮外，通常會和病人一起尋找答案，透過病房護理師的回應，當病人知道住院的人大部分都健康出院，只要配合治療即可。「真的嗎？」病人得知真相後，十分驚訝。陳可家推斷，因為媒體總是報導具新聞性的嚴重個案，當時又陸續出現施打疫苗後往生的事件，擴大了病人災難化思考，臨床心理師引導病人思考支持或反對的證據，透過主動思索改變原本的信

臨床心理師蔡宜潔建議可透過學習  
「正念呼吸」，不追隨負面情緒。



臨床心理中心陳可家主任說明團隊如何給予醫護同仁與住院的新冠肺炎病人心理支持及協助。

念，讓原本以為染疫等於等死的信念，改變為大部分的人都是健康出院的，這就是協助認知改變的歷程。

面對疫情，除了令人感到心理的焦慮，也帶來許多身體的緊張反應，臨床心理師也提供書面或影片的放鬆技巧，請病人在休息時間多一點放鬆練習，例如進行呼吸練習等。

### 安頓身心 「疫」起遠離暴力

在去年臺灣南部疫情還不嚴重時，臨床心理中心就先提醒大家，因為這是一個世界性的災難事件，臺灣也可能即將面臨這些狀況，當時社會上開始出現搶口罩、搶酒精等行為，因此除了針對假新聞的澄清外，還有照顧自己的方法，希望大家能找出一段時間，讓自己能安定下來，讓過於緊張、焦慮的生理、心理反應能和緩下來。

由於疫情持續時間極長，臨床心理中心根據海外的研究與經驗，也提醒大家注意家庭暴力的問題，因為在停課、不停學的期間，小孩在家上課，家長也在家工作，彼此接觸時間增多，就容易發生摩擦，產生家庭暴力，可能是夫妻間的暴力或針對孩子的暴力，因此臨床心理中心也以文字或影像的方式提出提醒與因應方式，例如呼吸放鬆指引，還有小孩停課期間的親子相處方法等。建議家長可以帶領孩子重新建立一個彈性但有規律的作息，加入適當的體能活動，給孩子多一點陪伴，同時也讓自己適度休息，先照顧好自己，才能照顧



親子抗疫不煩心，李于欣臨床心理師建議家長可以帶領孩子建立彈性但有規律的作息，加入適當的體能活動，給予多一點陪伴。

好孩子。

陳可家表示，放鬆指引不僅僅在疫情期間適用，平時都可多做練習，調適身心，就如「養兵千日，用在一時」，先把自己的能力訓練好，作戰時才有子彈可用。除了面對疫情之外，日常生活中原本就會遇到大大小小的壓力事件，時常產生壓力的身心反應，若沒有去覺察，有可能就忽略了，壓力會累積，身心的不舒服也會累積，在指引的幫助下定時練習，比自己練習更有效果，透過訓練，可以找回對自己、思緒、情緒、甚至是對生活的掌控，大家不妨嘗試看看。