

後疫情時代的身心調適

◎基隆長庚精神科主治醫師 陳建鴻



專長 | 美國布朗大學正念減壓 Level 1 教師、睡眠認知行為治療師、運動心理學、一般精神醫學

台 灣因疫情升級到三級警戒後的半年，所有人的生活都有很大的改變，學生停課不停學，畢業旅行也取消了，上班族遠距上班，醫院來診人數也因對疫情的顧慮而大幅下降。雖然隨著疫情穩定，身心科門診的就診人數也逐漸增加，但後疫情時代的我們，身心發

生了什麼樣的變化，又該如何照顧好自己呢？

● 你的身心失衡了嗎？

30 歲的阿華是一個上班族，疫情之後開始遠距上班，本來以為減少通車時間就可以睡飽一點，而且還可以隨著自己的想法調整作息，但沒想到真的實行遠距工作以後遇到好多的困難與壓力，要適應網路的訊號不穩導致開會品質下降，透過視訊或電話溝通聯繫跟面對面討論感覺上有很大的不同；除此之外，幼稚園停課讓兩個小孩待在家中，不時地大哭以及吵鬧也讓阿華覺得心煩意亂。本來阿華會不定時與朋友聚餐，也會到健身房運動，這都是他平時可以舒緩壓力的方式，但疫情不但不能進行這些活動，連出門採買都要戰戰兢兢，擔心被看不見的病毒感染，而且依照自己的年紀跟職業，也不知道何時才能打得到疫苗。

好不容易疫情緩解了一些，終於輪

到自己打疫苗了，但新聞上講得疫苗好像很危險，為了家人的安全又不得不打。打完疫苗後的幾個月，突然間覺得胸口悶悶的，偶爾還會有喘不過氣的感覺，阿華認為這一定是疫苗副作用造成的，看遍好幾間醫院的心臟科跟胸腔科，做了好多的檢查，醫師跟他說檢查沒有發現什麼問題，但這樣胸口悶悶的感覺越來越厲害，讓他越來越擔心，甚至還有時候伴隨著心悸、吸不到氣、手腳冰冷且發麻、喉嚨有異物感，阿華覺得自己快死掉了，趕快掛了急診要求要做自費的心臟電腦斷層掃描，但急診科醫師卻幫他轉介到精神科門診就診。

● 我又不是肖欵！

阿華一進到診間就大肆抱怨著：「我又不是肖欵，我是真的身體不舒服又沒有騙人，急診醫師一定是覺得我是神經病在亂講，但我真的很！不！舒！服！」雖然這樣說，但阿華還是來精神科診間就診，因為之前偶然吃了抗焦慮藥以後反而身體的症狀改善許多，所以也想來聽聽精神科醫師怎麼說。

● 身心失調不是病，發作起來要人命

精神科另一別名為身心科，因為身體與心理為一體兩面，會交互影響，當你身體不舒服時心情也會跟著煩躁起來，同樣的，當情緒備感壓力時，很多時候會以身體症狀的不舒服呈現，而精神科/身心科醫師就是在照顧民眾的身心健康。動物面臨到威脅生命的壓力

時，會有3種原始的反應：「戰鬥、逃跑、僵住。」人類當然也是一種動物，人都會有壓力，有些時候身體將社會性的壓力錯認為會危及到生命的危險事物，然而理性上我們卻沒有意識到這件事（更不用說疫情本身真的是跟生命安全息息相關），以至於身體無時無刻都開啟著壓力反應，試想如果你準備戰鬥準備了3個月，身體會有什麼反應？交感神經持續活躍，導致肌肉緊繃疼痛、睡眠障礙、情緒起伏易怒、胃食道逆流等症狀接踵而至，交感神經與副交感神經無法達到平衡狀態（也就是俗稱的自律神經失調），更嚴重一些可能會像阿華一樣有恐慌發作，或者是發展成憂鬱症或焦慮症。

● 藥物治療

一般來說，使用抗憂鬱劑讓血清素（serotonin）增加可以穩定焦慮與憂鬱的情緒，進而平衡交感與副交感神經，緩解身心症狀，上述案例中的阿華使用抗憂鬱劑兩週後症狀大幅改善，穩定使用3個月後就不再有恐慌發作。並不是只有重鬱症患者才能使用抗憂鬱劑，抗憂鬱劑也可以來穩定與保養自律神經，讓壓力來臨時不至於失衡。很多人會擔心使用抗憂鬱劑會不會造成依賴的風險，進而要求使用「抗焦慮劑」就好，但學理上許多抗焦慮劑、鎮靜劑、與安眠藥其實都是苯二氮平類藥物（benzodiazepine），只有短暫的放鬆效果，治標不治本，短期使用緩解焦慮

與身心症狀不會有太大問題，但不建議長期使用，反而會有依賴與成癮風險。

● 非藥物治療

就心理學來說，每一個人都有療癒自己身心的力量，只是在現代社會中沒有教大家如何發掘與茁壯，許多心理治療的方法都可以讓人逐漸發展出應對壓力的技巧與提升心理素質。正念減壓（Mindfulness-based stress reduction）則是這 10 年來東西方很風行的一套方式，甚至連手機裡內建的健康應用程式都可以記錄自己每天做了多少正念練習，英國也將正念成為小學生的課程之一。正念減壓也有規劃設計好的課程，透過平常就會進行的活動（例如飲食、

坐、躺、行走、伸展等等），練習將覺察回到此時此刻，落實活在當下，並帶著慈愛、包容、與不批判的心，讓自己的身心充滿療癒的力量。

● 覺察自己身心狀態，時時刻刻照顧自己

在步調如此快速的現在社會中，你有沒有覺察到自己平時的身心狀況？你平常的習慣是在意別人的眼光、勉強自己，還是時時刻刻提醒自己安定下來，好好照顧自己？不管在疫情的哪個階段，都邀請大家在適當的時候，稍微停下來，深吸一口氣，覺察一下自己的身心狀況，好好地安頓與照顧自己的身心，然後再繼續前進。☯

