

在疫情肆虐之下的 心靈調適

◎林口長庚一般及老年精神科臨床心理師 林培維



專長 | 情緒困擾、壓力失調、家庭
感情議題、人際問題、老年
失智與憂鬱

嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）已在台灣肆虐超過兩年，對於大眾的身心靈有明顯的影響，堅守崗位的醫療人員也身心俱疲。焦慮情緒不斷在心理累積，內心時常浮現許多擔憂的想法，擔心自己染疫、擔心染疫後傳染給家人、害怕打不到疫苗、害怕打疫苗後引起嚴重的副作用。這些情緒與想法深深影響大家的生活，有人開始出現失

眠、開始感到絕望、不斷哭泣、感到憤怒。少數群眾開始出現群體恐慌，部分醫療人員心靈緊繃，內心處在崩潰的臨界邊緣。

林口長庚精神科的精神科醫師與臨床心理師組成疫情關懷小組（圖一），在這兩年期間致力成為醫療人員的心靈後盾。我們採取復原力的觀點，希望在這高壓的時期之下，讓大家保有心理彈性，維持心理健康。復原力是指在危機的過程中，使自己能夠恢復危機前狀態之心理能力，包含：情緒因應能力、認知彈性。疫情關懷小組成員採用個別諮

封面故事



▲圖一：林口長庚疫情關懷小組

商、團體輔導、關懷文宣、紓壓小物等方式，來提升心理復原力，進一步改善絕望感與高張的焦慮情緒。臨床心理師透過心理諮商可提供個案情緒紓解，建立認同感，提供許多療效因子讓當事人提升復原力，重建原有的心理狀態，以有效因應壓力事件。許多接受服務的院內員工表示自己的心理情緒狀態有明顯改善，又能重新穩住自己的身心靈，繼續在臨床工作上為民眾服務。

民眾也可以透過以下問題來評估一下自己的心理壓力程度：請試問自己在最近一週是否出現睡眠困擾（如：難以入睡、易醒、早醒）？是否感受到緊張不安？是否容易苦惱或動怒？是否感覺憂鬱或心情低落？是否覺得自己比不上別人。若有出現上述幾個現象，建議讀者透過接下來的心理復原力技巧來改善自己的心理狀態。有效提升心理復原力的方式有5大要點，分別是「安」、「靜」、「能」、「繫」、「忘」。

一、促進「安」全感：充分的防護設備 / 措施、確保接受訊息的正確性。

二、促進平「靜」：從事健康的休閒活動、專注觀察自己的呼吸（調整呼吸的速度，吸氣4秒，吐氣6秒）。

三、促進效「能」感：著手自我防護，專注在自己拿手的事情上，並仔細專注在執行的當下。

四、促進聯「繫」：善用當前的科技產品，透過網路多多與朋友、家人聯繫，彼此好好打氣、抒發心情、談心。

五、灌注希「望」：維持樂觀，對未來有信心，以彈性的角度來看你所遇到的事）。

此外，在疫情長時間的肆虐下，人類從長期與病毒抗戰到共存，我們更應該保持「生活作息正常，每日睡眠一定要規律與充足」，規律時間起床，照平日生活作息、念書、工作，或吃飯，並規律時間上床睡覺，愈是「規律」才能應付變化莫測的病毒，達到身心最佳狀態，維持身體最好的免疫力，方能長期抗戰並戰勝病毒。☺



▲圖二：員工關懷團體輔導



▲圖三：芳療紓壓小物