



SARS 壓力下的心理調適

林口院區精神科 SARS 疫情因應小組

SARS 住院病患的心理調適

住院原本就是辛苦的歷程，尤其是 SARS 的病患，不僅擔心病情變化，同時也要煩惱會不會「傳染」給別人。

病患可能覺得惶惶不安，即使在妥善的醫療環境中，仍感到不放心。隔離在陌生而且單調的環境中，可能使患者覺得焦躁而且孤單。想到未知的未來，或許會覺得恐懼；而且會想，「怎麼會是我」，而覺得憤怒，或是完全否認自己已經患病。病患可能會經歷到悲傷、緊張、不安、孤單、焦躁、憤怒、震驚、害怕等種

種情緒。然而這些情緒，是大多數的人，面臨極大壓力的情形下，都會出現的「正常」反應。可以透過一些方法，來紓解這些情緒，例如：

1. 盡量保持正常作息，儘可能如平時一般的進食、睡眠。
2. 體力許可的情形下試著放鬆，如閱讀、聽音樂等等。
3. 與醫療團隊保持良好溝通，千萬不要自己猜測病情。
4. 與家人朋友保持聯繫，和他們分享感覺，即使是悲傷或焦慮的情緒，也不要羞於表達；或是試著寫日記，記下每日的感受。

然而，如果出現了下列的狀況，那就不只是一般的壓力反應，而是處於較深的憂鬱或焦慮情緒中，可以尋求專業的心理衛生人員協助：整日情緒低落，不由自主的哭泣；失去胃口，或是無法控制的猛吃；無法入眠，或醒來後就無法再入睡；整日焦躁不安，易怒，或是極容易受驚嚇，極度恐慌；揮之不去的無助感，無助感，無價值感，或是過度的罪惡感；有自傷或自殺的念頭。

醫護人員的壓力調適

不同於過去的重大災難（如 921 地震），醫療人員不只要照顧病患，又要直

接面對感染的威脅，加上社會大眾高標準的期望，壓力之大是可以了解的。以下幾點調適方式提供給大家參考：

1. 儘可能適當的休息，良好的飲食，充足的睡眠，以及適度的運動。好的體能狀態，不僅可以減輕身心壓力，也使自己的免疫力保持在最佳狀態。
2. 與身邊的家人、朋友分享感覺。在這時候，會覺得緊張、不安、恐懼，甚至無力感，這些感覺都是可以了解的，讓關心的人有機會了解您的情緒，分享您的感受，而可以給您支持。
3. 交班時，除了例行事項外，也應有一些時間與同事一起傾訴、分享彼此的感覺，因為同樣站在第一線照顧病患，同事是最佳的支持。
4. 吸收正確的最新资讯，不要讓不實消息，造成不必要的恐慌。正確的醫療知識，才是我們的最佳防護與最有效武器。

但是，如果醫護人員出現極度的焦慮不安、憂鬱情緒、或自殺的念頭，也應該立即向心理衛生工作人員求助。

若需協助歡迎隨時與本科 SARS 疫情因應小組聯絡。（諮商專線：分機 2439、2485。相關資料可參考精神科網站：www.cgmh.org.tw/intr/intr2/6360/SARS.htm）

