

# 專家：過度憂慮影響心理健康 穩住情緒 擺脫疫情恐慌

2020年2月3日

【明報專訊】隨着本地愈來愈多新型冠狀病毒確診個案，市民大眾對疫情的擔憂又加添幾分，擔心自己和家人受感染，一旦中招要隔離，點算？家裏口罩存貨不足？消毒酒精斷市……面對不確定的疫情，情緒難免失控，臨牀心理學家認為面對疫情，驚慌緊張乃屬人之常情，但若然情緒持續受困逾兩周，則需尋求專業人士協助。

「經歷過 SARS，大家對於疫症都會特別敏感，所以有不安反應也可以理解。目前疫症仍算是初期階段，大家處於一個驚慌、恐懼的情況都合理，只要不影響日常生活便可。」臨牀心理學家、香港心理學會臨牀心理學組主席鄭寶君表示，市民面對疫情會如何反應，視乎個人性格和處理壓力的能力，難以一概而論。不過即使政府和學者亦有向公眾解釋相關資訊，但面對快速變化的疫情，公眾始終仍有許多不安，「不一定有很多人可以理解這些資訊，即使理解亦需要去消化，甚或有些人對此疾病存有謬誤……因此，驚慌、緊張都是正常的情緒反應」。

她表示面對不確定的狀況，容易引起焦慮和不安，好像近期市面口罩短缺，市民大眾因擔心受感染而搶購。鄭寶君說同樣情況，讓她想起當年 SARS 爆發也曾出現口罩和糧食搶購潮，「這些反應是自我保護機制，亦是生存機制（survival mechanism），害怕死亡或者生病而衍生出來的反應。在有可能危害生命的情況下，人類一定會想辦法去生存，包括怎樣保護自己、不讓自己和家人生病、找食物令自己生存……這些行為可以理解」。不過，她認為從生存角度看，一人囤積幾十盒口罩雖然可以理解；但站在社會的角度，這是不理想的現象。「是不是一定要人買我買呢？還是如一些網民所言，有半個月存貨的話，不如暫時別去搶購？人有求生本能，但同時亦有分析和思考能力。大家都可以想想，到底這些是真正有需要、理性的行為，抑或是出於一個情緒主導的行為。」鄭續指，在疫症可能將近爆發的時候，理智地判斷資訊的可信程度，反而有助生存。例如當年坊間流傳煲醋抗 SARS、「盲搶鹽」，其實都沒有科學根據。

「經歷過 SARS，大家對於疫症都會特別敏感，所以有不安反應也可以理解。目前疫症仍算是初期階段，大家處於一個驚慌、恐懼的情況都合理，只要不影響日常生活便可。」鄭寶君表示，市民面對疫情會如何反應，視乎個人性格和處理壓力的能力，難以一概而論。不過即使政府和學者亦有向公眾解釋相關資訊，但面對快速變化的疫情，公眾始終仍有許多不安，「不一定有很多人可以理解這些資訊，即使理解亦需要去消化，甚或有些人對此疾病存有謬誤……因此，驚慌、緊張都是正常的情緒反應」。

她表示面對不確定的狀況，容易引起焦慮和不安，好像近期市面口罩短缺，市民大眾因擔心受感染而搶購。鄭寶君說同樣情況，讓她想起當年 SARS 爆發也曾出現口罩和糧食搶購潮，「這些反應是自我保護機制，亦是生存機制（survival mechanism），害怕死亡或者生病而衍生出來的反應。在有可能危害生命的情況下，人類一定會想辦法去生存，包括怎樣保護自己、不讓自己和家人生病、找食物令自己生存……這些行為可以理解」。

不過，她認為從生存角度看，一人囤積幾十盒口罩雖然可以理解；但站在社會的角度，這是不理想的現象。「是不是一定要人買我買呢？還是如一些網民所言，有半個月存貨的

話，不如暫時別去搶購？人有求生本能，但同時亦有分析和思考能力。大家都可以想想，到底這些是真正有需要、理性的行為，抑或是出於一個情緒主導的行為。」鄭續指，在疫症可能將近爆發的時候，理智地判斷資訊的可信程度，反而有助生存。例如當年坊間流傳煲醋抗 SARS、「盲搶鹽」，其實都沒有科學根據。

\*\*\*\*\*

臨牀心理學家陳雅文亦表示，面對危險，憂心焦慮在所難免，「是人類的正常反應，亦是保護機制」。她說有些人更會不由自主地經常留意自己的身體有否相關徵狀，處於繃緊的精神狀態；加上受疫情影響，不少人取消社交活動，削弱社交網絡，胡思亂想下更易影響情緒健康。她提醒部分人會出現較嚴重的情緒及身體反應，如無法聽進疫症之外的話題、專注力下降、頭痛、腸胃問題等，甚至因過分焦慮，作出不合理的行為，如搶購 5 年分量的口罩、每隔 10 分鐘更換一次口罩等。她提醒，如果以上情緒反應及行為持續出現約兩周，須尋求社工、臨牀心理學家等專業人士協助，以免情況惡化成創傷後壓力症、抑鬱症等情緒疾病。

### 放下手機休息 留意正面消息

關於武漢肺炎的負面資訊不斷，大家可以怎樣保持穩定心情？鄭寶君建議，如果覺得「頂唔順」，可先放下手機，暫時不瀏覽社交媒體，讓自己休息。另一方面，可以特別留意正面的消息，例如港大正研發疫苗，「在比較悲情、令人不安的日子裏，這些消息是曙光」。

而陳雅文則認為除了個人要保持穩定情緒，政府及社福機構亦須相應行動，支援社會大眾的精神健康。她指，政府宜提供仔細具體的防疫建議，讓市民感到踏實，「建議應該是愈仔細愈好，以『洗手』為例，市民也許會覺得這建議太簡單，不足以對抗疫情；但若講清楚洗手有 7 個步驟，要洗多少秒，市民便會有多一份踏實感」。她補充，政府須同時如實交代不確定的風險因素，配以數據來表達，讓市民更易掌握疫情風險。

她又提醒為免社區爆發，部分社福機構已停止提供面見輔導服務，「但在這段時間，本身有情緒病史的人士需要更受關注，較適宜由專業人士來跟進……若面見輔導有傳染風險，可考慮改以視像或電話方式來跟進」。

### 隔離人士 三成陷抑鬱、創傷後壓力症

由於疫情有蔓延之勢，受影響的市民或會愈來愈多，萬一不幸要被隔離，如何在家中保持正向心情？

陳雅文先引述 2004 年加拿大一個研究結果，該研究以 2003 年 SARS 期間，129 名遭隔離的人士為對象，發現當中 29% 的人之後患上創傷後壓力症 (post-traumatic stress disorder, 下簡稱：PTSD)，亦有 31% 的人士患上抑鬱症。研究顯示，隔離時間愈長，患者的 PTSD 徵狀愈明顯。她解釋，在隔離期間，當事人失去與人親身接觸的機會，或會產生「被拋棄、無人理我」的感覺，繼而情緒受困，因此照顧被隔離者的情緒也相當重要。

## 為社區主動隔離 應自我肯定

鄭寶君認為，主動做家居隔離的人，不願傳染身邊的人，亦希望盡市民責任，避免疫症帶到社區，動機正面；建議他們多作自我肯定，提醒自己所做的事是幫助社會，雖然暫時失去自由，但換來朋友、同事、鄰居減低患病的風險。此外，家居隔離的人士可替自己計劃時間表，保持有規律的生活，亦可抽時間做一些平時沒機會做的事，例如看書、看電影、執拾家居，或者花些心思準備自己喜歡的食物，當獎勵自己。



### 知多啲：靜觀 15 分鐘 冷靜分析現況

每日接收數以百計的疫症資訊，即使放下手機後，精神依然繃緊，如何可以放鬆心情？陳雅文建議，大家每日用 10 至 15 分鐘做靜觀練習，不但有助訓練前額葉的專注力，更有助抱持客觀態度，冷靜分析環境現況。她指出，靜觀練習宛如一個緩衝時間（buffering time），使當事人接收資訊後，不會急於反應或行動，如聽到鄰居搶購口罩時，不急於下樓搶購，相反先深呼吸，仔細思考家中存貨是否足夠，才再作決定。

### 方法：靜觀呼吸及靜觀步行

#### 1. 注意當下

靜觀呼吸時，集中留意及觀察自己的身體部分，如吸氣時，空氣經鼻孔進入身體，再由鼻孔呼出，腹部隨之脹起及下降。如選擇靜觀步行，則可留意腳板及地面之間的觸感。「如果我行快一些，腳板及地面之間的感覺有何不同？如果行得好慢好慢，腳部的肌肉運動又有何不同？」

#### 2. 切勿批判

即使過程中稍有分心，亦毋須批判自己，只須專注當下。若呼吸或步行速度稍有改變，毋須刻意控制或調整，反而可以帶着好奇心，繼續觀察及感受身體。