

全國自殺防治中心針對新冠肺炎(COVID-19)疫情聲明稿

【防疫也要防鬱：疫情衝擊身心，全民啟動關懷度難關】

新冠肺炎爆發後，截至今(13)日國內累積確診數已達 393 例、死亡 6 例，疫情的嚴重度與未定性及其衍生的諸多心理社會經濟衝擊，已對民眾與醫療團隊成員及行政人員帶來許多的心理衝擊與恐慌；而對於接受隔離檢疫者及其家屬的影響更加劇烈。國外已出現多起與疫情相關之自殺事件，特別是醫護人員自殺率的提升也備受關注；國內亦出現疑似由於疫情壓力而燒炭、吞服安眠藥輕生的個案，亟需社會共同的關切及支援。

立法院社會福利及衛生環境委員會今以視訊參訪全國自殺防治中心，由召委邱泰源主持，吳玉琴立委(遠端連線)、王婉諭立委(遠端連線)及衛生福利部政務次長蘇麗瓊、心理及口腔健康司司長譚立中共同與會，研議面對新冠肺炎帶來的效應及因應對策。台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心主任李明濱呼籲民眾，發揮關心讓身旁親友感受愛與溫暖，並共同發揮守望相助的守門人「一問、二應、三轉介」的精神，提供協助支持與陪伴就醫。

面對疫情重擊，民眾該如何調適身心健康？

本次疫情來勢洶洶，面對網路訊息時刻刷新，如果長期接收帶有負面情緒的大量訊息，其實容易逐漸累積心理的負擔並且產生持續的慢性壓力，而釀成失眠、緊張、焦慮，憤怒與憂鬱，進而造成生理症狀，並影響內分泌失調及免疫力下降，除不利抵抗病毒，甚至因出現上述生理症狀，而進一步加劇恐慌感。

政府與專業團體如何提供正確易懂可行的相關資訊與相對的各項支持(含情緒與物資)是維持民眾身心健康的第一步。民眾才能據此運用個人壓力管理技巧轉危為安。在疫情期間民眾更要趁機檢視及強化抗壓與健康促進的五裝備：充分睡眠、適度運動、均衡飲食、創意休閒與放鬆技巧。修飾及減低壓力源與透過這五裝備來提升自我健康效能、改變壓力的身心反應是壓力管理的兩大基本原則。例如撥打 1922 專線獲取正確訊息，透過休閒活動來轉移注意力，或是與親友們從事較為舒緩的室內活動，就能有效減少沉浸在焦慮的機會。不過，倘若性格較為敏感，壓力的反應可能會較為強烈，因此除了適度

地減少接觸訊息，更需學習評估消息的真實性，避免影響自身的情緒。情緒困擾過久或影響生活功能，就須尋求專業協助，改變不良的身心反應。

若是本身正在接受憂鬱症或焦慮症等精神科治療者，可能更會遭受壓力影響，在疫情期間更應遵從醫囑服藥、就醫，若擅自停藥，恐導致病情不穩定，甚至加重自身因疫情而產生的身心症狀。

被隔離檢疫者之身心反應：壓力源未除，身心反應可改

隔離會帶來負面的心理效應，以創傷性症候群、憂鬱、易怒等最為常見。根據報告，在先前的重大疫情爆發期間，也有因隔離而造成自殺事件。因此在實施隔離前，需經過審慎的衡量，並制定完善的配套措施，以關懷的態度詳盡告知隔離須知，並回答相關問題，以減少其對被隔離者的負面影響。

目前台灣已有 5 萬多人接受各項的隔離，包含分為居家檢疫/居家隔離與住院隔離；居家檢疫/居家隔離一般為有特定旅遊史或者曾與確診個案有過接觸的民眾，而住院隔離者則是已確診之個案。以壓力來源而言，居家檢疫/居家隔離者仍能維持大部分的日常生活，其壓力通常來自對於確診可能性的不安、暫時無法工作的經濟壓力，以及隔離期間與解除後可能面臨的污名化或標籤化現象。被隔離者更須因第制宜，運用前述抗壓原則提升自我效能感，包括做做運動、看看書，找回控制感，同時與外界保持聯繫、調適自身的情緒、保持正向的希望。必要時，可撥打安心專線 1925 或防疫專線 1922，獲取即時的奧援。

而確診後被隔離者的壓力源則通常與自由突然受到剝奪以及被感染的恐懼、治癒後的污名化有關。當隔離的期間越長，對心理的負面影響就越大。因此在隔離時應提供被隔離者正確的資訊及足夠的日常生活及醫療資源，減少其挫折感、恐懼，亦可提供具體的壓力排解設備，例如手機、穩定的網路等，有助於減輕被隔離者的無聊，以及方便其與親友聯繫、降低孤單感。而醫療人員也需更加注意確診者的身心狀況，若有特殊心理狀況，需安排精神科照會。

最後，從事傳染病防治的第一線醫療人員也承受來自污名化的壓力。有研究指出，若這些醫療人員在疫情期間被隔離，更容易在疫情後出現負面的心理反應，如疲憊、孤立、失眠、工作表現惡化等現象。

而隔離結束後三年追蹤發現，這些人員更容易出現高度憂鬱的現象，因此於疫情結束也應定期對醫療人員提供心理檢查，減低第一線人員面對這類壓力源導致的不安情緒，並預防後續的效應。

四個不斷，防堵身心反應導致的悲劇結果

全國自殺防治中心執行長、台大學生心理輔導中心主任廖士程指出，自殺乃為多重因素造成的悲劇結果，針對新冠肺炎疫情下長期的壓力及衍生的身心反應，政府及民間可透過「四個不斷」持續強化身心的健康並防治自殺，分別是『不斷訊』、『不斷糧』、『不斷藥』與『不斷更新』，善用雲端軟體拉進心理距離、保持飲食及睡眠的生活規律及運用紓困資源緩解財務困難、不中斷身體及心理疾病的治療、持續更新正確的防疫資訊、學習心理健康促進及放鬆策略，並且定時以簡單的篩檢量表自我追蹤，保護個人的心理健康狀態。

善用心情溫度計App與精神心理衛生資源

心情溫度計(BSRS-5)在九二一大地震、SARS期間、八仙塵暴後，被普遍的使用，做為情緒困擾的篩選工具，有效提升民眾心理健康的自我覺察，提醒及早求助。若發現身邊親友或自己因疫情或其衍生的心理社會衝擊，而感到身心不適時，即可下免費下載並使用心情溫度計App，隨時測量自己或親友的心情溫度，並參考運用App內相關的精神衛生求助資源，含電子書/影音資源。

施測心情溫度計後得分若低於5分，表示個人的情緒狀況還好；6-9分的範圍則為有輕度情緒困擾的情況，建議找家人或朋友談談；10分以上則代表有中度至重度的情緒困擾，則建議尋求專業幫助。對於有需要尋求專業幫助的民眾，可直接撥打免費安心專線1925(依舊愛我)；此外，透過心情溫度計App也可直接查詢各地社區心理衛生資源或精神科門診聯絡方式。您的一個動作將使您成為最重要的珍愛生命守門人。台灣的精神衛生資源可近性極高，消弭民眾對精神醫療的污名化，將是活絡心理健康網的重要環節。

善用『心情溫度計 App』，提升心理健康識能：歡迎下載

1. 連至 App store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』。
2. 使用手機掃描下圖 QR code(iOS & Android)，立即下載。

社團法人台灣自殺防治學會
衛生福利部委託「全國自殺防治中心計畫」



3. 台大開放課程 (心理健康促進與自殺防治)：

<http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/ocw/cou/104S206>