



怎樣應付嚴重急性呼吸系統綜合症引起的情緒困擾



各位康復服務單位的同工：

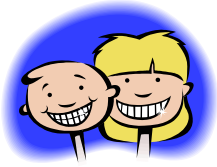
你們好！若香港再次出現感染嚴重急性呼吸系統綜合症的個案，大家可能會擔心服務使用者、同事、自己、或家人會染病。大家亦可能因為服務單位實行各種面對嚴重急性呼吸系統綜合症的措施而感到不便或心理負擔加重。

其實，面對突然而來的疾病，我們容易感到情緒焦慮不安，這是很自然的情緒反應。適當的焦慮對我們是有幫助的，它可以給我們一種動力去處理危機。但過多的憂慮則可能會引起失眠、煩躁或情緒低落等問題，妨礙我們的日常生活，甚至影響我們的健康。社會福利署臨床心理服務科中央心理輔助服務（成人服務）就大家在生活及工作上的需要而提供一些應變貼士，希望可以幫助大家順利渡過這段艱難時期，一起強「心」抗炎。

社會福利署臨床心理服務科
中央心理輔助服務（成人服務）

個人篇：增強個人「心」力，減壓抗災

貼士 1 – 基本措施



為了確保自己及他人的健康，我們首先要根據政府衛生署所發出的指引，做好基本的預防措施，如：注意個人及環境衛生，建立良好的作息時間。

貼士 2- 合理分析

適當的憂慮對我們是有幫助的，它能令我們提高警覺，但過多的憂慮則可能會引起失眠、煩躁或情緒低落等問題，妨礙我們的日常生活，影響我們的健康。要減少憂慮，我們可以用以下的說話提醒自己：

過度憂慮	認清事實
“越來越多人有事，呢次實中招...”	“單係擔心都唔係辦法，我可以做一些實際的預防措施” “我勤洗手、清潔，係幫緊自己同受助者減低染病的機會”
“嘩，成千人中招，下一個會唔會係我...”	“確實有一部份人染病，但全香港有九成九的人仍然無事，絕大部份的人都安好”
“身邊D人分分鐘都有病，實傳染比我...”	“現時醫生已掌握更多有關呢個病的資料，就算有病可以復完的機會很大，治療後出院的人數亦越來越多”
“D病毒咁毒，掂到D病毒都死梗...”	“我關心受助者的健康，但我都要照顧好自己，停止過度擔心，先有能力照顧佢哋”



貼士 3 – 正面思想

在這困難的時刻，大家不妨仔細想想一些正面的影響，例如：「我更能明白健康的重要」，「這事件令我們更留心個人／工作／家居的環境衛生」，「與家人／同事的關係變得更加密切」。

貼士 4 – 放鬆自己

要改善憂慮的情況，大家要盡量令自己放鬆，可以按大家以往的經驗做各式各樣的鬆弛活動，例如沖熱水浴、按摩、祈禱、誦經、或使用可以鎮靜神經的香薰等。睡前要盡量避免收看或收聽有關嚴重急性呼吸系統綜合症的報導，以免令自己精神緊

張。

此外，要幫自己停止憂慮，大家亦可以轉移自己的注意力，例如看一齣輕鬆的電視節目或影片、打麻雀、聽歌、做一些簡單的運動、看漫畫雜誌或泡一壺靚茶等等。

貼士 5 -加強溝通，共同抗炎

大家可能因為服務單位實行各種面對嚴重急性呼吸系統綜合症的措施而感到不便，但只要大家想想，這些措施其實可以減低大家受感染的機會。另一方面，單位同工宜加強溝通，共同訂立一些應變措施及訂立具體的計劃，以處理可能會發生的突發情況，如單位內有人受到感染時的隔離措施、人手調配等。



貼士 6 -- 尋求專業人士的協助

當大家嘗試了各樣的方法後，仍然感覺困擾，大家可以考慮尋求專業人士的協助。

一些熱線電話：

社會福利署：23432255

服務使用者篇：處理弱智人士的情緒反應

弱智人士的認知能力雖然較常人低，未必全面理解「嚴重急性呼吸系統綜合症」的情況，但他們可能從每日電視的新聞報導、家人和同工的反應等感到嚴重急性呼吸系統綜合症所帶來的威脅及壓力。所以，他們更需要同工及家人加以適當的引導和安慰，以增加他們的抗逆力。以下是一些處理弱智人士的情緒反應的貼士：

- ✎ 宜減低家長及弱智人士對回到康復單位而受感染的憂慮：
 - i. 康復單位宜訂定預防嚴重急性呼吸系統綜合症的措施，並向家長清楚交代措施的詳情，可考慮以書面通告或解說會的形式進行
 - ii. 提醒家長若弱智人士感到不適，便需留在家中／宿舍休息，儘快求醫

- ✎ 宜按照弱智人士的能力，因材施教，以多元化的形式教導他們有關「基本預防嚴重急性呼吸系統綜合症擴散的方法」，如：
 - 以簡單的說話、圖畫、照片或錄影帶等教導弱智人士維持良好的個人衛生及預防措施，例如注意個人衛生，常洗手等
 - 與弱智人士一同討論有關新聞及事件進展，加以引導和安慰
 - 實行獎勵計劃，以比賽或積分形式，鼓勵弱智人士注重個人衛生，例如設立「清潔大使」
 - 引導弱智人士討論及自創減低受感染的方法，增強他們對抵抗病毒的意識及執行預防措施
 - 同工及家長以身作則，具體示範有關技巧

- ✎ 弱智人士在遇到突發事情時，可能會有不同程度的情緒反應，如：
 - 經常表現畏縮，表示感到害怕、驚慌
 - 沒精打彩、沒心機，對一向喜愛的活動或事物失去興趣
 - 容易煩躁、發脾氣、易怒
 - 對有關事件的報導或影像反覆浮現在腦海中而感到很困擾
 - 其他身體症狀如發惡夢、失眠、食慾不振、心跳急速



一般而言，在足夠的支援下，弱智人士的情緒會慢慢平伏下來，但若同工留意到弱智人士持續地表現以上的情緒反應，如有需要，可以尋求專業人士的諮詢及協助。

一些熱線電話：

社會福利署：23432255

衛生署「沙士」熱線：187 2222

家長篇：處理家長的疑問

貼士 1 – 減低家長對弱智人士回到康復單位而受感染的憂慮：

康復單位宜訂定預防嚴重急性呼吸系統綜合症的措施，並向家長清楚交代措施的詳情，可考慮以書面通告或解說會的形式進行。

貼士 2 – 鼓勵家長強「心」抗炎

家長可能會特別擔心自己或家人會染病，從而產生焦慮或恐懼等負面情緒。同工可回應家長的焦慮、不安及恐懼情緒，與他們分享自己的減壓方法，提醒家長需保持冷靜，以身作則，必須減低個人的憂慮，避免自己過份的擔心影響弱智人士的情緒(可參考有關同工的貼士)。

貼士 3 – 提供給家長處理弱智人情緒的貼士

同工不妨建議家長參考以下的方式，以幫助弱智人士了解及過渡現時的處境：

1. 解釋現況

你可以教導家長，按照弱智人士的能力，用一些簡單具體的說話或圖片，向他們解釋現時的情況，例如：

「而家香港出現一種病毒，細到睇唔到嘅，哩D病毒會响我地嘅口水鼻涕裏面。如果D病毒走左入我地嘅眼耳口鼻，我地就會好唔舒服，所以我地有發燒、咳或流鼻水□話就要戴口罩，唔好用手揸眼同鼻，或者玩個口罩，仲要成日洗手，明唔明呀？」

2. 疏導情緒

- ✎ 你可以提醒家長留意弱智人士的情緒表現。弱智人士對事件感到憂慮是自然的情緒反應，家長宜聆聽弱智人士的擔憂，再嘗試解答他們的疑慮，讓弱智人士知道家長(或其他成人)是有能力幫助他們的。
- ✎ 你亦可建議家長透過閒談、或者畫畫等輕鬆手法，鼓勵弱智人士將感受表達出來，從而幫助弱智人士抒緩不安的情緒。
- ✎ 弱智人士許多時候都會重複表達或發問，這亦可能是他們面對焦慮的反應。同工可協助家長明白弱智人士表達的需要，建議家長耐心回應弱智人士的重複表達。
- ✎ 如果家長發現弱智人士比平日明顯地擔憂、不安或悶悶不樂，家長需要與他們溝通更多，鼓勵他們提問和表達感受，並接受他們的情緒表現。家長若否定他們的情緒，反而會令他們誤以為自己是膽小，變得更加退縮，更不願意表達自己或尋求協助。

3. 控制負面資訊

家長不必隱瞞弱智人士有關嚴重急性呼吸系統綜合症的情況，但讓弱智人士接觸到過多有關的報導或新聞圖片，則可能引起他們的不安及恐懼，因為他們未有足夠的判斷力去了解事件的發展或嚴重性，家長可適量限制弱智人士接收有關報導的時間(如睡前要盡量避免收看或收聽有關嚴重急性呼吸系統綜合症的報導，以免令他們精神緊張)，並在旁加以引導和解釋。

4. 引導正面思想

家長亦宜引導弱智人士發揮正面思想，如：

- 「我更能明白健康的重要」
- 「這事件令我們更留心個人／家居的環境衛生」
- 「與家人的關係變得更加密切」

並增加他們在心理上的控制感，如：

- 「我已經做足預防措施，原來我也可以大大減低染病的機會。」
- 「現時醫生已掌握更多有關此病症的資料，醫好的人越來越多。」

5. 鬆弛方法

鼓勵弱智人士按以往的經驗做各式各樣的鬆弛活動，如聽音樂、看電視、錄影帶等。

6. 日常生活上的應變措施

鼓勵家長訂立一些應變措施，以處理可能會發生的突發情況，如家中有人受到感染時的隔離措施等。

貼士 4 -- 尋求專業人士的協助

當家長嘗試了各樣的方法後，仍然感覺困擾，家長可以考慮尋求專業人士的協助。

一些熱線電話： 社會福利署：2343 2255 衛生署「沙士」熱線：187 2222
--