



處理嚴重急性呼吸系統綜合症—心理篇

1. 現況

- a. 由於嚴重急性呼吸系統綜合症是一種新的疾病，我們會很自然地感覺到焦慮，甚至恐懼。
- b. 但是同時我們也看到社會上不同層面已就有關疾病推出許多有用的措施、建議和指引。
- c. 要正確處理嚴重急性呼吸系統綜合症所帶來的影響，**注意和遵守**由衛生署發出的**健康指引**是第一步。
- d. 除了從醫學角度去應付之外，我們要明白，時至今天，影響我們的，已不單只是身體或者是病的問題，而是這個疾病所帶來的**心理壓力和情緒困擾**。
- e. 現時醫學上已經越來越多好消息，讓我們看到嚴重急性呼吸系統綜合症的源頭是何種病毒，傳染和治療的方法和成效。若果想這些進展持續，必須要**同時處理我們情 方面的反應**，因為無論醫學上對嚴重急性呼吸系統綜合症的控制和治療有甚麼突破和進展，我們負面的情緒會令抗病的工作事倍工半。

2. 身體抵抗力和壓力的關係

- a. 大家要明白，除了實在的預防措施和治療之外，我們的**心態和意志是幫我們抵抗頑疾的一條最堅固的防線**。
- b. 當我們覺得失去控制、面對太多未知之數、或者是遇上了一些從未遇過的經歷時，我們便會很自然地產生焦慮的情緒。正如其他的壓力反應一樣，**適度的焦慮對我們是有幫助的**。它能令我們提高警覺，並給我們一種動力去處理事情。但是，當這些焦慮或其他壓力反應加劇，譬如由焦慮演變成為惶恐，便倒過來令我們的防禦和處理能力都削弱。到這個時候，**越過份擔心的人，反而越易得病**。
- c. 所以要記著：**身心安泰**—當我們心安的時候，我們的身體便會發揮最強的抵抗力。要預防病，除了一般的預防措施外，也要靠「心力」

3. 心理策略 - 「心力」

- a. **基本策略：**
接納政府機構如衛生署發出的指引，**首先要把基本的防禦措施做得好**，這是令自己心安的第一步。(有些人會因為缺乏適當的危機感，令他們抗拒遵從這些指引。他們應該考慮受影響的不單只是他個人，不守指引其實可以禍及他人。另外，也有些人會是擔心

他人的反應，而不好意思遵守指引，他們應該明白，如果只是怕別人的議論而不去做自己也想去做的預防措施，到頭來受苦的是自己。)

b. 個人照顧：

要對自己好，令自己覺得好過。盡量要維持平常的起居飲食習慣，並爭取適當的休息，消閒，不要過勞，確保生活的穩定性。(焦慮的特點是令人感到混亂，能夠不被打亂陣腳，保持有條不紊的生活方式及處事的程序，正能對症下藥。)

c. 處理焦慮：

- i. **減少新訊息帶來的心理負擔**，控制每天接收有關訊息的時間不超過一小時。在睡前也不宜過分專注有關的消息。當嚴重急性呼吸系統綜合症個案出現的時候，往往是「信息與謠言齊飛」，要慎重選擇去信任有權威性的機構所發放的資訊，因為只有這些機構才會真正的為它們所發放的資訊負責。**不要讓接收太多的消息而令自己心亂。**
- ii. 和家人一起商量，**訂立應變計劃**，要讓他人和你自己都知道你是仍然可以控制你生活的。對孩子來說，能夠感覺父母仍在控制大局這一點尤其重要。此外，有了共識和默契，大家也可以安心許多。(舉例：有家人得了病怎辦？學校停課了孩子的安排？)
- iii. **按個人的經驗**和需要做各式各樣的鬆弛運動。要定時，不斷的做。各師各法，回想過往甚麼可以令自己鬆弛的方法，都可以搬出來用。(太極、音樂、閱讀、運動、祈禱等等)

d. 正面思維

- i. **不要只往壞處看**。要對自己公平一點，不可能只留意壞事，看不到好事。注意每日的資訊中，其實是正面的多於負面的。留意事實和數據，根據事實，判定自己的擔憂是否合比例。(例如：各地出現嚴重急性呼吸系統綜合症的情況，死亡率、治癒率、醫療方法的發展、新的藥物等)當你因為今次的事件覺得很辛苦，很無奈的時候，不妨望望街上熙來攘往的人流，你會立刻感到許多人仍然是很正常地過著他們的生活。
- ii. 思考在過去的艱難日子如何成功面對，重新肯定個人的能力。(有許多人是病了，但事實上沒有受影響的人會更多)
- iii. 以合理的態度看待事情，嘗試以更廣闊的角度了解問題的影響，問題會帶來短暫的影響，但長遠而言事情將最終能改善及成為過去。
- iv. 保持對前景的盼望，即使在危急時期，也不要忽略在我們身邊的美好事物，如舒適安全的家居環境及親朋的良好關係。

e. 社交支援

- i. 信任別人及自己，與家人及親朋保持聯繫，互相分享感受。
- ii. 有需要的話，接納別人的幫助，欣賞別人的支持。
- iii. 有機會的話，去協助別人，發揮互助守望精神。
- iv. 維持人與人之間的聯繫，是提昇抗逆力的一個很好方法

[註：每個人面對令人焦慮的事件時的體驗都不同，所以要彈性的理解和應用上述處理的方法，按個人需要及情況決定那一個是最適合你的策略。)

4. 尋求協助

安心，即是減壓，所有令你心安的事，宜多做，例如勤洗手，注意個人衛生等等。但要小心，理智地按自己的需要去做。不要盲目，不要矯枉過正。中國人的智慧在於明白「中庸」之道，即凡事要避免極端。簡單的說，便是不論採用甚麼方法去預防疾病，都不宜過度，不應讓這些方法嚴重影響自己日常生活。例如，適時地減少到多人之地是安心。擔心到足不出戶，或者是無論身在何方也感惶恐，便是心亂。戴兩個口罩，感覺呼吸困難也不敢脫下，也是心亂。

5. 當我們做了各樣幫自己的方法之後，若果仍然是覺得很困擾，到一個不能自控的地步，便應考慮「外援」，尋求專業人士的協助了。以下是一些可以為你提供協助的電話號碼：

- | | |
|---------------|-----------|
| a. 社會福利署熱綫： | 2343-2255 |
| b. 青少年協會關心一線： | 2777-8899 |
| c. 向晴軒： | 18288 |

6. 結語

「心定」——縱使不會令我們百病不侵，但一定會提高我們的抵抗力和處理問題的能力。所以，好好的處理我們的情緒，以健康的心態，沉著應戰，我們會更快戰勝嚴重急性呼吸系統綜合症！