

新聞稿



臺大公共衛生學院抗 COVID-19 說明會(第七週) 防疫心理健康，刻不容緩 (防疫心理健康，社區營造啟動) 張珣 (台大公衛學院健康政策與管理研究所)

新冠肺炎疫情已進入全球大流行的階段，許多國家都面臨疫情擴散的嚴峻考驗，由於政府與民間的共同努力，臺灣的防疫成果相當令人肯定。然而，隨著疫情發展，社會大眾焦慮、恐慌的心情顯著升溫，家庭、學校、社區中的壓力與人際衝突也日益增多。值此之際，除了身體健康的照護外，社會大眾的心理健康狀態，更不能成為防疫的缺口。

中華心理衛生協會於 2020 年 2 月 25 日曾召開「新冠肺炎疫情與心理健康」記者會，對逐漸出現的恐慌、不安、焦慮、擔心、排斥他人、被歧視等現象，提出如何自處，增加韌性等心理健康能力的建議。然而，由於社會大眾平常對於心理健康議題並不熟悉，僅只呼籲人民不要恐慌、不能歧視，是絕對不夠的。唯有提供防疫心理健康的具體解決方案，降低焦慮恐慌為自我帶來的損傷，減少猜疑攻訐在人我之間築起的高牆，促進心理健康，才能真正達到安定人心的目標。

一個月下來，中華心理衛生協會規劃出「心防疫」行動，提出啟動**促進社區和諧的心理健康活動『暖心邊台』**，第一波推出向第一線工作人員致謝感恩，發現從最被提出的醫護人員外，公車駕駛、收垃圾的環保人員、清洗打掃捷運扶梯等的工作人員，張羅口罩飲食的家人、甚至公衛體系直接接受指揮中心任務，做好居家隔離的衛生所同仁，還有民政局區公所進行居家檢疫的鄰里長里幹事等，社會局社工與志工的分工，在在看到公衛體系的龐大。集結正能量，善心傳福，達到你好我到大家好的目標。繼續將推第二波 世界虔誠祈福區。

而當時台灣芯福里協會提出一套疫情中親子情緒社會溝通的學習，一個月下來更完備與成熟，製作出 **提升個人心理韌性的圖文創作「防疫 EQ 五字訣(調鬆樂轉好)」**(已翻譯為 15 種語文，透過央廣向全球發送)、適合大人小孩的「防疫健康操」、「數數呼吸」..<https://www.facebook.com/eqallhappy/?eid=ARC8PAFKiDFy7U6q-6HPr5Wz312RzX0KJ2PiE8pr1UEIXLbor5R7hTksDRcUBzxBgcd-1RAaM3OQXbqv>

此外，透過「心防疫」平台 <https://mhatovercovid19.wixsite.com/overcovid19> 邀請公共衛生、精神醫學、臨床心理、諮商心理、兒童青少年情緒教育…等領域的專家，以及各學協會，公益組織 (放心連結)，針對防疫心理健康方案繼續開發並收集多種防疫心理健康相關素材(安心手冊、錦囊等)，以提升個人心理韌性、促進社區韌性。並串連國內外各大線上線下平台，進行大眾推廣。同時也設有**安心 Q&A**，讓大家自由提出心理困惑，專家解答。(如:在醫院工作憋尿不敢上廁所，送防疫通知單與關懷包被指責洩露個資、老人很緊張不敢出門散步與孫子女探望因外出上班，中央地方政策不一，等)

因應 2019 新冠肺炎的防疫工作，疫情指揮中心超前佈署的表現全球矚目，我們將結合民間力量，接續讓防疫心理健康也能超前整備。更要從前端提升，秉持健康城市之原則，啟動社區身心健康營造。此外，美國 CDC 心理健康工作組於美國一發布疫情就同步提出心理健康照顧的提醒與具體解決方法。我們期待醫療體系也要因應疫情調整服務內涵，守護台灣社會大眾的心理健康，不讓心理健康成為防疫的缺口。