

因應新冠肺炎疫情對心理健康的衝擊

2020 / 3 / 23

張書森 副教授

台灣大學公共衛生學院健康行為與社區科學研究所

隨著疫情升溫，確診與居家隔離和檢疫人數也急速攀升，估計在高峰時可達六萬人之多。為了減少社區傳播的風險，也可能逐步實施擴大物理/身體（而非社會）距離（**physical, not social, distancing**）。隔離與拉大物理/身體距離都會對心理健康造成影響，甚至影響防疫成效。

近期英國學者整理世界各國關於隔離之心理效應的研究，包括來自台灣關於 SARS 的研究，發現負面心理效應包括創傷後壓力症狀、困惑與憤怒。隔離時間過久、害怕感染、挫折感、無聊、基本補給不足、資訊不足，以及隔離之後的經濟損失和歧視等，都會增加心理衝擊。

為了減少心理衝擊，作法包括提供明確的隔離指引與資訊、足夠的補給、改善通訊與減少煩悶、給予心理支援與適當經濟補助，並鼓勵利他行為等。台灣隨著隔離檢疫人數增加，支援的需求也會增加，是否提供了明確的隔離檢疫指引與防護家人安全？防疫與安心專線的量能是否充足？是否由政府或委辦民間機構來提供額外的網路和實體關懷與支援？以及如何繼續努力消除歧視等，值得進一步探討。我們建議以「教育、連結、與倡議」的作法來減少歧視。

關於疫情壓力的因應，我們建議可用「安、靜、能、繫、望」的口訣來重新整理歸納，給隔離檢疫者與一般大眾使用。至於協助兒童，我們提出「了、解、親、常」的技巧。

我們也將介紹「機構間常設委員會」的建議，提出一個多層次保護心理健康的架構，包括專業服務、人際互助、社會團結，與社會安全網等，並考量如何減少經濟蕭條所造成的心理危機，在疫情當中協助整體社會安頓身心、守護健康、促進團結，讓我們從此次疫情當中一同實踐「健康不是個人的事，是你我共同來達成的事！」。