

# 屋漏偏逢連夜雨，新冠肺炎疫情加劇心理健康不平等， 如何自助助人？

作者 / 王韻茹 臨床心理師

心理健康不平等的狀況在世界各國顯而易見，世界心理衛生聯盟指出，中低收入國家約有 75% 至 95% 的精神疾病患者未獲得任何精神醫療協助，而高收入國家的狀況也稱不上理想。據英國國民健保署調查，受精神疾患所苦的國民，僅有三分之一能得到他們需要的幫助。

許多心理健康不平等的狀況發生在醫療照護取得不易的低社經地區及弱勢的少數族群中，造成的原因包含地處偏僻、相關專業醫療人員及心理健康資源覆蓋率不足。即便是經濟蓬勃發展、心理衛生資源相對充沛的都會區，在健保資源有限及相關人力配置不足的現況下，常使得有意願接受心理治療但苦等不及的民眾另尋治療所或諮商所的協助，然而動輒一、二千元至數千元的心理治療費用，並非人人負擔得起。

隨著疫情蔓延，對未來的不確定感、社交隔離、對健康的焦慮及經濟壓力，使心理健康易處於脆弱狀態。據美國疾病管制中心調查近萬名成年人，發現超過四成出現焦慮、憂鬱等心理健康問題，而失業或收入緊縮加劇了心理健康的不平等，因此疫情下的身心調適更不容忽視，究竟我們該如何保護自己與他人的心理健康呢？

## 認識自己與重要他人的壓力警訊

知道自己或親友什麼時候快要壓力超載，能夠幫助我們在尚未崩潰或精疲力竭的時候尋求援助。例如，我們是不是開始遠離朋友？是否容易因為小事而感到焦躁？

頭痛或胃痛的頻率有沒有增加？嘆氣的次數有沒有變多？通訊軟體的對話是否出現較多負向情緒的表情符號、貼圖？若察覺到壓力有破表的跡象，請即時給予自己與他人關懷。

## 重視睡眠

當談論如何自我照顧，「睡飽睡好」常是解答之一。時間充足且好品質的睡眠除了可以維持免疫系統的正常運作，也有助於調節情緒上的緊張感。因此當睡眠被剝奪，我們會對壓力更加敏感，大幅增加不良身心壓力反應。

## 練習正向自我對話

我們看待自己的角度以及和自己對話時使用的語言，不僅會影響自信和情緒，也會影響照顧自己和他人的品質。因此請不要吝嗇在每次完成小小任務時，對自己說聲「做得好」或「真了不起」，這些任務可以小如完成幾分鐘的運動、耐心地和孩子完成一次嚴肅對話、幫自己準備一頓晚餐，或是重新綁好鬆掉的鞋帶。請記得每天使用正向自我對話慶祝每一次的成功，或許剛開始這麼做時，會覺得很刻意、不自在，但漸漸地它會幫你的大腦形塑更正向的思考習慣。

## 維持有意義的社交連結

品質良好及緊密的人際關係、感受和他人連結，與我們的身心安適有很強的關聯性。即使疫情間須保持安全社交距離，但此刻的你我更需要心理支持，請不要拉開人和人之間的心理距離。可以定期與親友聊天更新近況，或是做些事情向他們表達你的愛與關心，特別是他們需要情緒支持的時候，例如：寫一張卡片、拍一段祝

賀影片、外送一份餐點、傾聽他們的困難...。

## 避免接收過量疫情資訊

新冠肺炎疫情有時日異月殊，更新相關知識很重要，因為這關係到我們的健康，但毋須重複聆聽、觀看相似的新聞，尤其是這則新聞特別令你或親友沮喪的時候。試著將閱聽量縮減至一天兩、三則消息以降低焦慮，也避免在睡前閱讀相關新聞影響睡眠品質。

## 準備情緒急救清單

每個人因應壓力的方式不同，他人的情緒舒緩妙招可能不適用於我們身上，可以有意識地觀察哪些人事物能夠有效緩和自己的情绪，並將之列出，如：參加一堂烘焙課、買一束花給自己、邀請親密好友聚餐、報名瑜珈課程...。待我們察覺到負向情緒快要累積到不堪負荷時，可以按照清單上的活動逐一進行，並且在完成這些活動後依感受調整清單上的項目。

## 尋求專業協助

若您或親友已經努力嘗試安頓自己卻效果不彰，請別猶豫尋求專業資源協助。衛生福利部提供全國民眾安心專線，不論何時可手機撥打「1925」即有免付費的心理諮詢，亦可至各醫療院所身心科門診或當地社區心理衛生中心求助。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 台北市政府衛生局/台北市臨床心理師公會