

抗疫療心 ❤

給患病的您

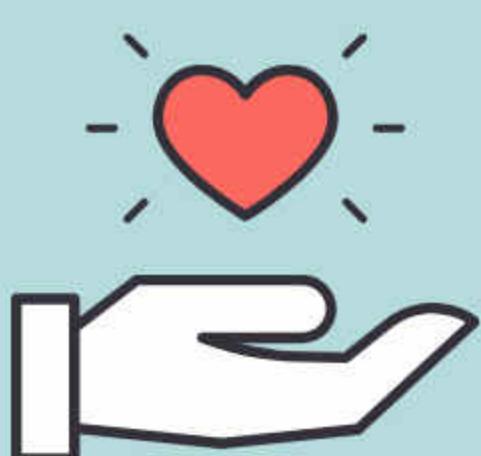


66

前言

當知道自己患病，要接受藥物治療和隔離，加上身體不適，心情難免受影響。除了擔心自己的情況外，亦可能會憂慮家人（尤其家中的年幼子女和老人家）會否受到感染，因而感到不安。大家要一同面對眼前的挑戰，實在並不容易。

心理學的研究指出，平穩的情緒對抵抗疾病和達致康復是很重要的。有見及此，我們為您編寫了這本小冊子，提供一些方法幫助您舒緩在治療期間可能出現的情緒反應，並附上相關的資源介紹（如社會服務或輔導轉介等），希望藉此能幫助您紓解心理壓力和負面情緒！



祝願您早日康復，
祥和自在！

住院期間…

給正在與疾病戰鬥的您

在治療過程中，部份患者的情緒或會隨著病情的變化、藥物的反應等而改變。您可能也會遇到同樣的困擾，出現以下不同的情緒和心理反應：

1 恐懼、焦慮、擔心

面對身體的不適，加上從傳媒報導，或住院期間得悉其他病者的情況，可能會令自己感到害怕、焦慮和擔心。



2 情緒低落、無助

在治療期間，您可能會覺得軟弱無力，甚至在應付日常起居活動時感到困難、吃力。加上治療過程中的不適、對病情的不確定性，以及對親友的思念，也可能會令您感到無助，情緒變得低落、易哭。

住院期間…

給正在與疾病戰鬥的您

3 感到孤單、沉悶

您的正常社交接觸將大幅減少，與親友只能透過電話、社交平台或即時通訊應用程式溝通，難免會覺得不習慣。特別是夜深人靜的時候，孤單和寂寞的感覺可能更加明顯。再者，自己未能外出參與不同的消閒活動，亦會令您覺得生活沉悶、乏味。



4 感到內疚、自責

您或會因自己染病和擔心傳染給親友而感到內疚。知道身邊的人正為自己的病情而擔憂和奔波勞碌，也容易讓人出現自責的情緒。在患病期間，您的身體會較平時虛弱，或許在應付日常起居活動時也需要別人的幫忙，這可能會令你感到內疚，或有虧欠別人的想法。

住院期間…

給正在與疾病戰鬥的您

5 感到憤怒、怨恨

「為甚麼會是自己受感染？」受到感染，有時內心難免想追查真相，找尋合理的答案，而且面對疾病和緊急事故，自己複雜的情緒積壓在心，並要承受身體的不適，亦容易令人感到煩躁和憤怒。



6 變得消極

治療期間可能會出現病情反覆或各種不適，嚴重時或會令部份病者萌生消極或放棄的念頭。

實用小貼士

上述種種情況皆屬正常反應。以下是一些實用小貼士，希望幫助您穩住情緒，提升防疫能力！

1

接收適當的資訊，增加認識，減低恐懼

遇到有關疫情的報導或病友們的消息，我們要嘗試平衡正面及負面的資訊，盡量從可靠的渠道接收訊息（如世界衛生組織、政府或大學發佈的資訊），不要一面倒被負面消息或傳聞困擾，加深內心的恐懼。

假如對疾病本身和治療方法存有疑問，可主動與有關醫護人員和主診醫生多作了解，避免作出不必要的揣測及焦慮。



實用小貼士

2

讓自己抒發情緒，與他人保持溝通

在患病期間，您可能比較容易出現負面情緒。您可以接受自己有這些反應，容讓自己向信任的親友和照顧自己的醫護人員抒發内心感受，告訴他們您的需要和盼望。與人分享能幫助您整理思路、擴闊視野，這有助建立正面思想和增加對治療的信心。

或許在住院期間，親友未能陪伴左右，但您可以利用其他方法與他們保持聯繫（如電話、社交平台、即時通訊應用程式等），抒解孤單和沉悶的感覺。



實用小貼士

3

保持正面思想

在面對疾病的過程中，我們很多時會有一些反思和啓發。適當的反思有助我們從經歷中成長；然而過多的批評和自責，對您現時所面對的困難幫助不大。要知道不少心理學研究指出，思想能直接影響情緒和身體反應。所以，您可以用正面的思想去取代負面的思想，或是把注意力放在疾病以外的事情，例如：善用智能電話的方便，閱讀網上心靈故事或收聽放鬆心神的音樂。如果您有宗教信仰，可嘗試藉著禱告、唸經等，幫助自己走過這段路。



實用小貼士

4

着眼短期目標，鼓勵自己

在治療的過程中，病情可能偶有起伏。我們可在精神較好的日子，嘗試為自己訂立可實踐的目標，例如：與親友通訊、參與復康運動，又或者參考網上資源，練習鬆弛技巧*，並肯定和鼓勵自己的努力。而在精神或身體狀況較差的日子，不要太勉強自己。先讓自己好好休息，做些容易應付的事情，如看線上影片、收聽純音樂或宗教音樂等。

*請瀏覽以下網頁

<https://youtu.be/KYgevKTxOeU>

查閱相關的自助心理教育資源



實用小貼士

5

嘗試維持生活及作息規律

就算住院，亦盡量嘗試根據身體情況，為自己制定一個生活及作息時間表。這樣做可以提昇您的穩定感和操控感。小心照顧自己，藉機為平日繁忙的自己「充充電」。



6

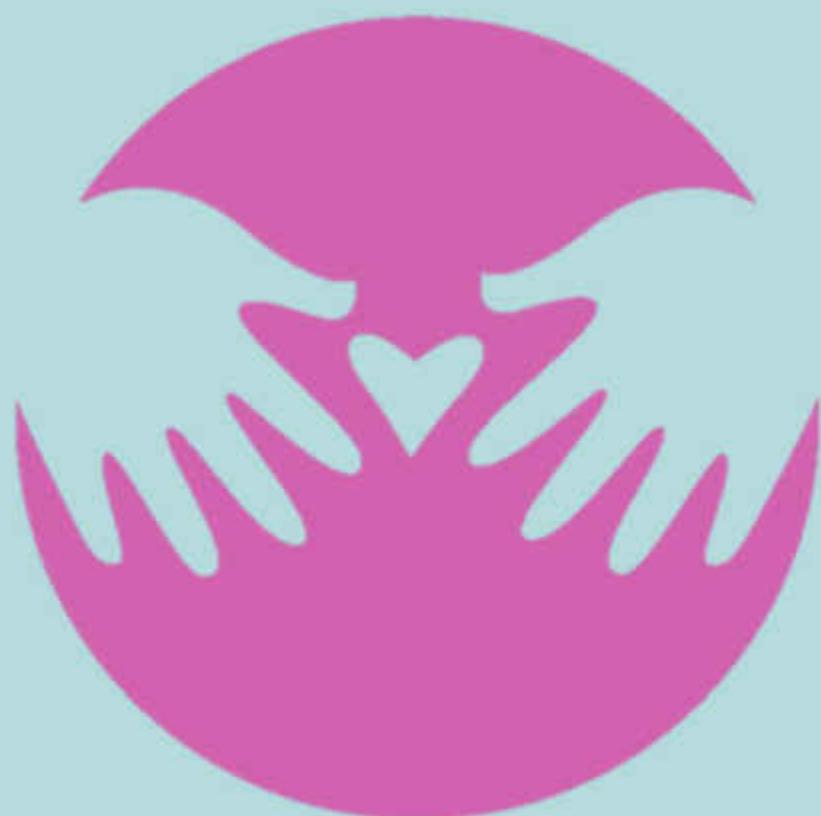
助人受助總有時

此刻只是過渡時期，不需要因身體虛弱需要別人幫助而內疚。醫護人員都樂意在這段時間照顧您。請記著，當您的身體復元，就可以重新投入幫助別人的工作。所以，現在你要專心照顧身體，努力對抗疾病。

7

保持積極，善用資源，好好照顧自己

研究顯示病者的信念和意志與身體復元有直接關係，所以保持樂觀、盼望和不放棄的信念，都能改善您康復的進展。面對患病的困擾，如有需要，您可以善用專業輔導服務，助您抒解心中鬱結，好好照顧自己。



出院之後…

給正在逐漸康復的您

1

放下煩憂，多接觸正面的人和事

儘管您的身體已逐漸康復，您可能仍為一些事情感到憂慮，例如：（一）有些病者雖然會為自己結束住院的隔離生活而感到安慰，但另一方面，他們亦可能因自己離開了「安全網」、或回到社區和工作崗位而擔心有機會再受感染；（二）擔心自己可能仍然帶菌，會感染家人和朋友；（三）離開醫院後可能仍需隔離一段日子；（四）擔心因曾患此病而被別人（如同事、鄰舍）投以不友善目光等。這些困擾難免會為您帶來壓力，但與其憂心忡忡，倒不如努力做好各種預防感染的措施，多接近支持鼓勵您的人，這樣可以增強自己的信心，減少負面情緒。



出院之後…

給正在逐漸康復的您

2

好好照顧自己，接受康復需時

出院後，您的身體可能仍比較虛弱，需要調理一段時間才可以回復往昔的體力。請耐心地接受完全康復所需的時間，並把握機會讓身體及心靈得到充分休息；同時遵照醫護人員的專業意見調理身體及定期覆診，好好照顧自己。

3

作息有時，積極生活

回家後，如果要等待一段時間才可以回復工作，您可能會感到百無聊賴。盡量為自己編訂一個時間表，飲食有時，在不同時段做一些有助強健體的運動或其他閒適的活動。在自己能力範圍內，盡量保持積極的生活，這樣有助我們生活重回正軌。



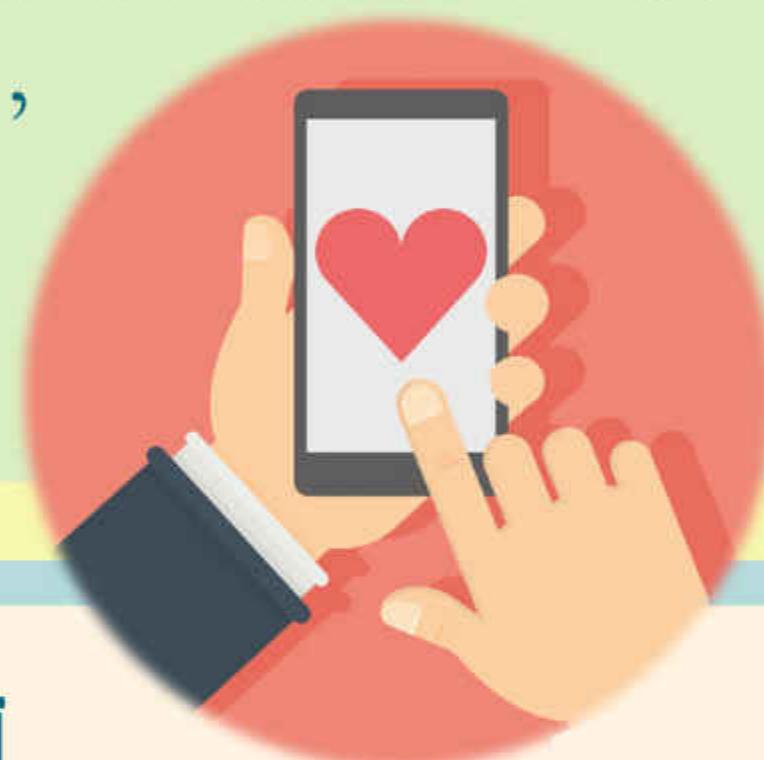
出院之後…

給正在逐漸康復的您

4

與家人及朋友保持聯絡

出院後，您可以主動聯絡曾經慰問您的親友。這樣做不但能表達您對他們的感激之心，亦可以讓親友知道您的最新情況，在逆境中互相支持。



5

明智地接收訊息，放眼前

在往後的日子裏，您可能仍會常常聽到有關傳染病的資訊。為免令自己因資訊負荷過重或某些傳聞而造成情緒不安，適量地收看這些報導，並精明地從可靠的渠道接收訊息（如世界衛生組織、政府或大學發佈的資訊），放眼將來，保持正面態度。提醒自己各方專家現正就此疾病全力展開研究工作，並已取得一定的進展。

總括而言，康復中的您應繼續小心照顧自己的身心，若身體和情緒上有需要，請從速尋求專業人士協助。

祝您身體早日痊癒，
生活愉快！

出版：心靈綠洲 - 個人成長及危機處理中心
醫院管理局總部臨床心理服務

版權所有 不得翻印

