

抗疫療心 ❤

給被隔離的您



# 66

# 前言

當知道自己為配合防疫措施而要接受隔離，心情難免受影響。若您同時正等待病毒測試結果，加上身體的不適，忐忑不安的感覺可能更是明顯。

在疫情帶來的種種挑戰與不確定性下，要掌握自處的方法以應對突如其來的自由限制，實在不容易。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調適在隔離期間可能出現的情緒反應，並附上相關的資源介紹，希望藉此能幫助您調適情緒，舒減心理壓力！

祝願您身心康泰，  
祥和自在！

## 防疫措施下…

### 給正接受隔離的您

為配合防疫措施，您可能正接受隔離，以更全面保障自己和親友的健康。面對疾病的不確定性，以及隔離生活帶來的種種不便，部份隔離人士或會隨著疫情的發展和自身的不適，出現以下的情緒和心理反應：

**1****不知所措**

面對自由被突如其來的限制，生活步伐被擾亂，您可能會覺得慌張。您也可能因牽掛著家庭或工作的事情而感到憂心忡忡。

**2****焦慮、擔心**

身處於一個完全陌生的隔離環境及等待病毒測試結果，您或會覺得焦慮和恐懼。加上身體的不適，你可能會因擔心感染而感到忐忑不安，心神難以集中。

**3****情緒低落**

隔離為生活帶來種種限制，亦讓您無法如常地與親友見面，「被困」的感覺以及對親友的思念可使您情緒變得低落。

## 4 孤單、沉悶

接受隔離期間，您正常的社交接觸將大幅減少，也只能透過電話、社交平台或即時通訊應用程式與親友溝通，難免會覺得不習慣。特別是夜深人靜的時候，孤單和

寂寞的感覺可能變得明顯。對於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。



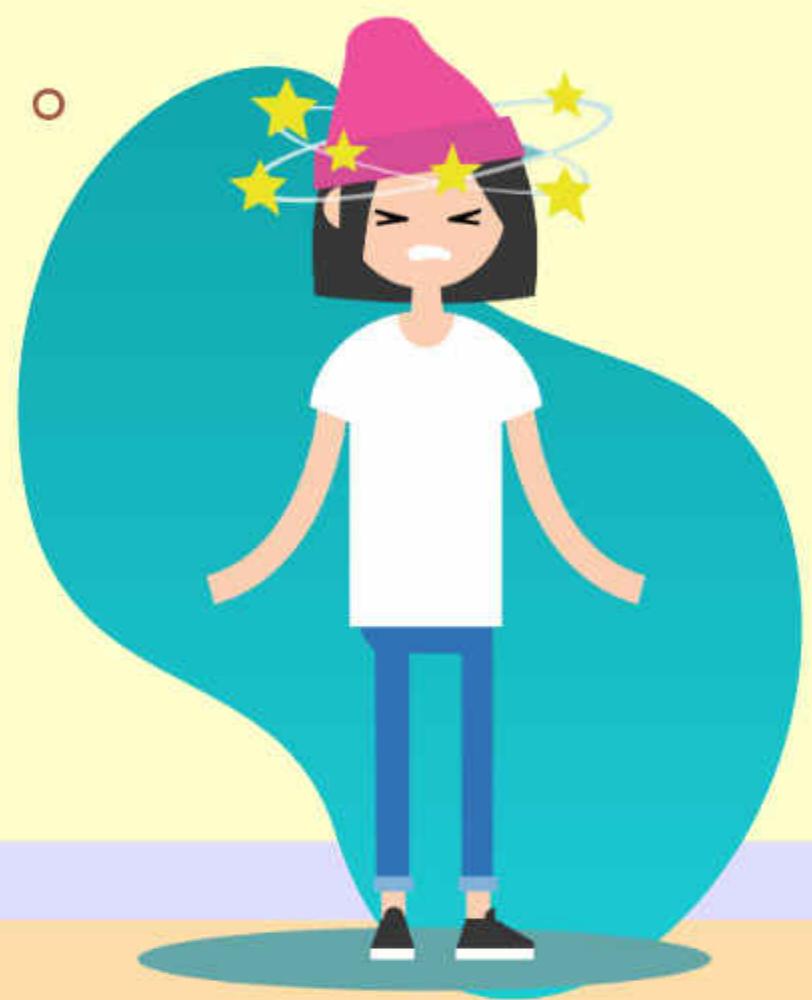
## 5 內疚、自責

您或會因自己染病的風險，擔心傳染給親友而感到自責。若知道身邊的親友因自己被隔離而擔憂、張羅或工作量增加，有機會出現內疚的想法。

## 6 煩躁、憤怒

生活節奏被擾亂，有時內心不免會覺得不忿，甚至想追究箇中因由。

面對緊急事故，自己複雜的情緒積壓在心，亦容易令人感到煩躁和憤怒。



## 7 為確診者痛心、擔心

若您身邊有親近的人為確診者，看見他們因病而承受著身體的不適，亦要住院隔離，可能會令您感到痛心、擔心。若確診者是您的至親，不能陪伴在側，或會令您更難受。

# 實用小貼士

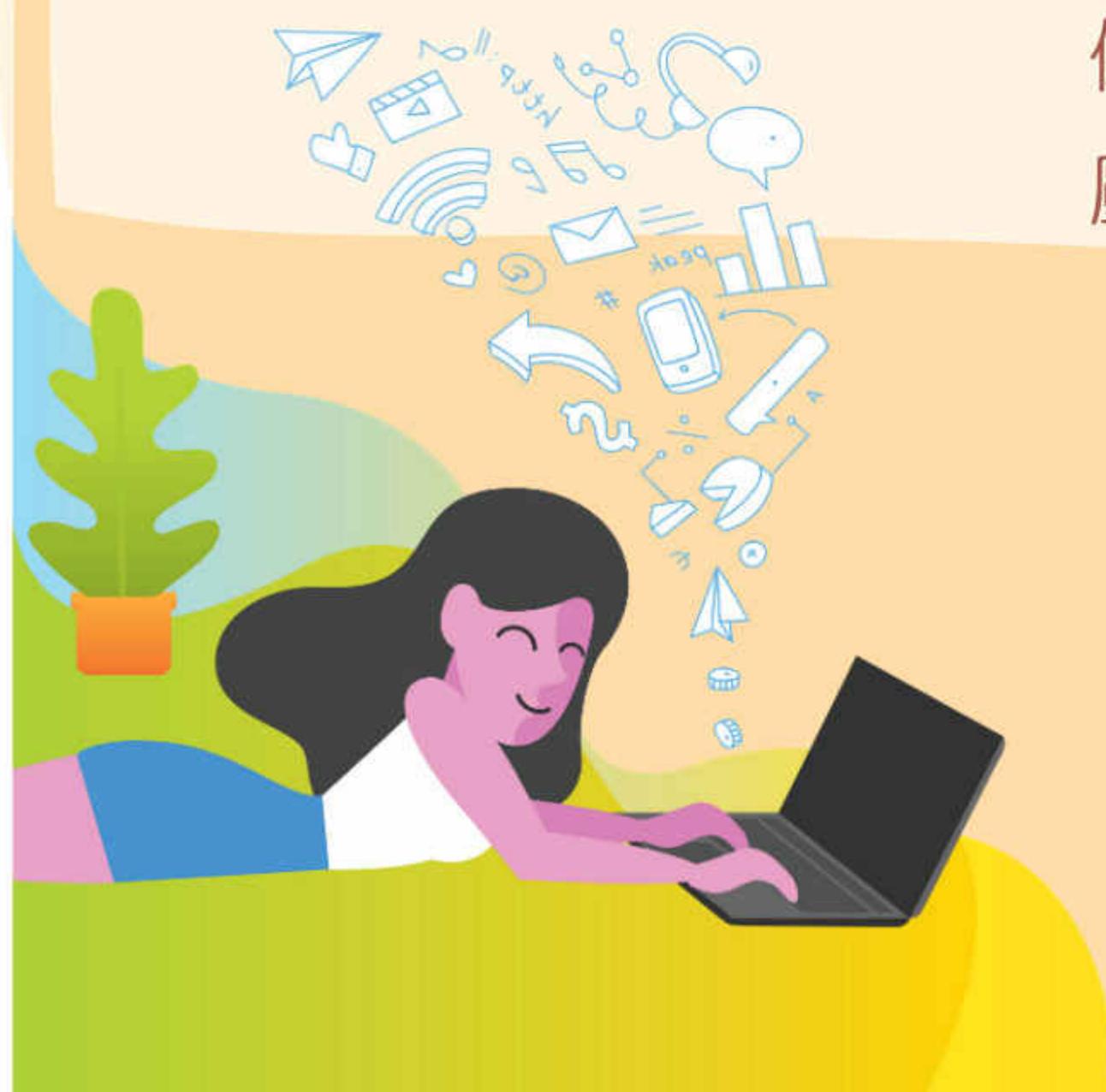
以上種種情況皆屬正常反應，好好照顧自己，並嘗試用以下的方法，調適情緒，提升抗疫能力！

1

## 嘗試維持生活及作息規律

就算被隔離，亦盡量嘗試根據身體情況，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掌控感。平日忙碌的生活常常使人難以兼顧家庭、工作、興趣等。您不妨善用這段「小休時間」，歇息一會之餘，善用智能電話的方便，藉機處理平時無暇顧及的生活瑣事，甚至重拾自己的興趣，幫自己轉移一下注意力。同時，攝取充足營養和

保持運動都有助減低情緒壓力，增強身體免疫力。



# 2

## 調適睡眠習慣

面對生活上突如其來的轉變，失眠是其中一種最常出現的困擾。白天避免躺床久睡，並嘗試為自己安排一些活動（如伸展運動、閱讀網上心靈故事等）。睡前30分鐘，則做一些平靜和舒適的活動（如收聽放鬆心神的音樂）。

調整適當的燈光及減少外物的滋擾都會有助您入睡。若您花了30分鐘仍未能睡著，可嘗試起來練習腹式呼吸或肌肉鬆弛法(\*)，順其自然，待有睡意時才再次上床嘗試睡覺。

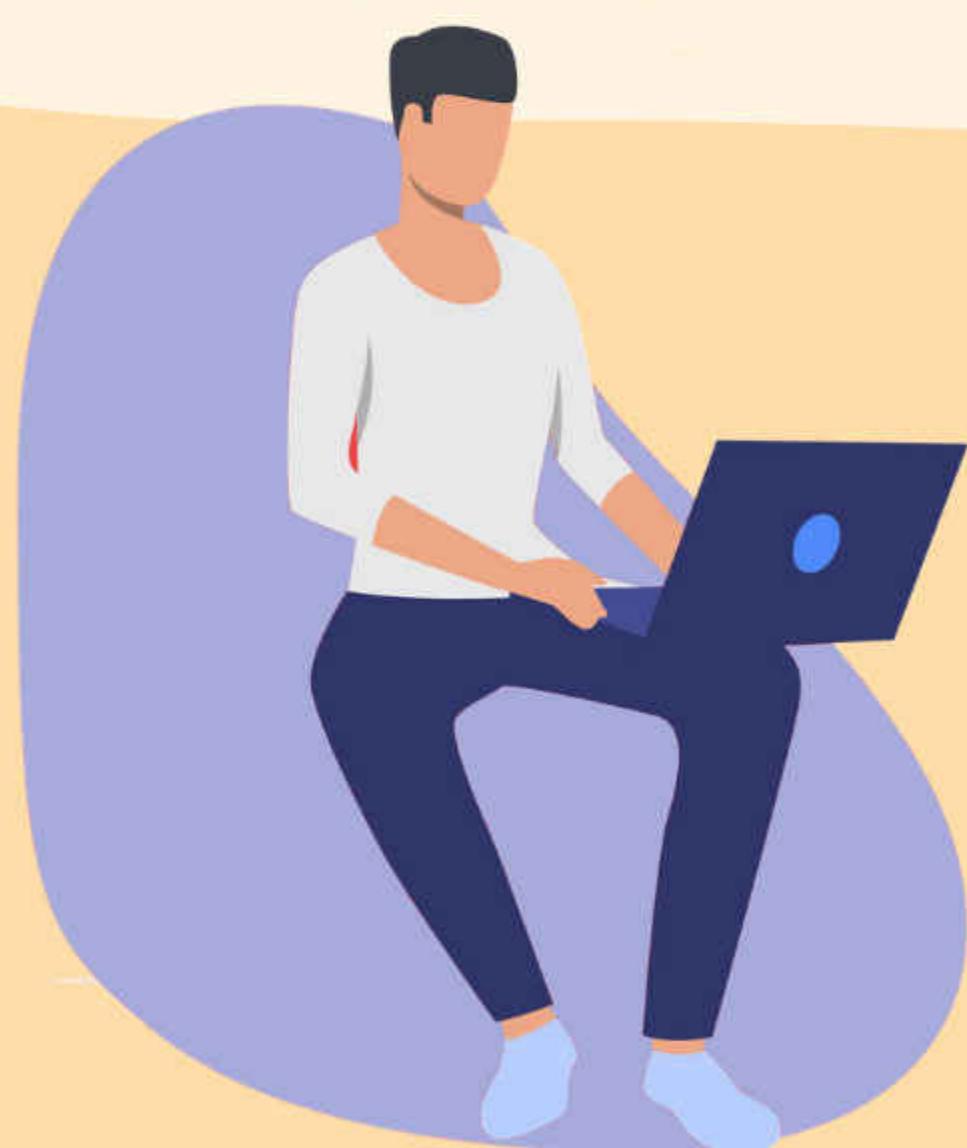
( \*請瀏覽以下網頁  
<https://youtu.be/KYgevKTxOeU>  
查閱相關的自助心理教育資源 )



# 3

## 接收適當的資訊，增加對疫情的認識，減低恐懼

遇到有關疫情的報導或患病者的消息，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。假如對自己的身體狀態存有疑問，可主動與醫護人員多作了解，避免作出不必要的揣測及焦慮。



# 4

## 讓自己抒發情緒， 與他人保持溝通

面對突如其來的限制，難免會影響您的心情。

提醒自己這些安排是暫時性的，同時接受自己有這些情緒反應，不要過於抑壓，更不必強求自己保持鎮定。容讓自己向信任的人抒發内心感受，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，這有助確立正面思想，減低您的情緒壓力。

或許在隔離期間，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。



# 5

## 尋求適當協助

隔離期間，您的生活或許會因為不能外出而有許多不便。您可以聯絡信任的親友，或者利用社區資源提供之協助，代為處理各樣事務（如待繳的帳單、領取家人的慢性病藥物、補給家中緊急需要的物資等）。

請謹記，此刻只是過渡時期，不需要因尋求他人幫助而尷尬。

如有需要，專業輔導服務亦可以助您抒解心中鬱結。

尋求輔導並不一定代表自己出現了嚴重的精神或情緒問題。相反，這個決定代表您是一個能善用身邊資源，好好照顧自己的人。



## 給解除隔離的您

終於解除隔離了！首先您可以肯定自己在隔離期間的努力和付出，提醒自己已盡全力保障自己、親友和社區的健康。以下亦總結了一些心得，但願能助您重新掌握解除隔離後的生活節奏：



## ① 放下煩憂，多接觸正面的人和事

儘管您已解除隔離，重投正常生活，您可能仍為一些事情感到憂慮，例如：

- (一) 有些人雖然會為自己結束隔離生活而感到安慰，但另一方面，他們亦可能因離開了「安全網」而回到社區和工作崗位，擔心重新暴露自己於感染風險之中；
- (二) 擔心自己可能帶菌，卻未被驗出，會感染家人和朋友；
- (三) 擔心因曾接受隔離而被別人（如同事、鄰居）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，以增強自己的信心，減少負面情緒。



## 2 與家人及朋友保持聯絡

完成隔離後，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。



## 3 明智地接收訊息，放眼向前

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，會漸漸取得進展。



總括而言，已被解除隔離的您應繼續好好照顧自己。若身體和情緒上有需要，請從速尋求專業人士協助。

# 參考資料

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Johal, S. S. (2009). Psychosocial impacts of quarantine during disease outbreaks and interventions that may help to relieve strain.
- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., & Styra, R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*, 136(7), 997-1007.
- Robertson, E., Hershenfield, K., Grace, S. L., & Stewart, D. E. (2004). The psychosocial effects of being quarantined following exposure to SARS: a qualitative study of Toronto health care workers. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(6), 403-407.
- SARS 心理健康行動聯盟 (2003). SARS安心手冊. Retrieved February 13, 2020, <http://sars.heart.net.tw/sarsbook.pdf>
- 高雄長庚醫院精神科心理室 (2003). SARS心理關懷手冊--居家隔離版. Retrieved February 13, 2020, from <https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/SARS心理關懷手冊--居家隔離版.doc>

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

