

抗疫療心♥

給患病的您



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），希望藉此能幫助您抒解心理壓力和負面情緒！



祝願您早日康復，
祥和自在！

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 無助

因應狀況，如果確診數字上升，不少患者都可能需要留在家中等候，各種治療、複檢和送往醫院或治療設施的安排變得難以預料。如果安排未及期望，也有可能感到不滿。可能又要張羅日常所需，會令您感到份外無助。

給正在與疾病戰鬥的您

3 情緒低落

若您病情較重，可能會因為身體非常不適，在應付日常起居時感到困難、吃力。就算病情較輕，身體無明顯不適，不能如常外出亦會增加對親友的思念，令您情緒變得低落、易哭。



4 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。

給正在與疾病戰鬥的您

5 內疚、自責

當知道自己染病時，您或會擔心傳染給親友。看到身邊的人為自己病情擔憂和奔波勞碌，亦可能會令您內疚。患病又可能令您身體變得較平時虛弱，以致日常起居也需要別人幫忙，這可能會引起虧欠別人的想法。另外，您也可能因未能上班而加重同事的負擔和工作量而出現自責的情緒。



6 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，這容易令人感到煩躁。或許您知道曾與您接觸的人當中有確診者，因而對可能傳染您的對象感到憤怒。

7 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

為隔離和前往治療設施作準備

如果未能確定治療的安排，我們都可以為自己做好準備，有助減輕我們焦慮和無助的情緒。在等候期間，如要補充物資，我們可以交託速遞公司或親友把食物、藥物及日用品放在家門外。您的身體可能因染病而變得較虛弱，故可以購買易於烹調的食物，亦可以準備少量自己喜愛的食物以紓緩心情。除此之外，您可以提早執拾前往治療設施或醫院的行李包，好讓您收到通知時能隨時攜帶行裝離開。

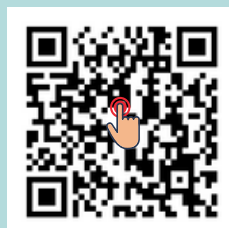
*您也可以瀏覽以下網頁獲取專為確診人士而設的支援熱線或診所服務的資料

<https://bit.ly/38mwP7u>



*以下一系列的準備措施，希望能供您參考，協助你為被隔離作好準備

<https://bit.ly/3v2L8ah>



實用小貼士

3

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、同事和照顧自己的醫護人員抒發內心感受，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

4

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；然而過多的批評和白責，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

5 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、靜觀或自我慈愛*，並肯定和鼓勵自己的努力。在精神或身體狀況較差的日子，則不要太勉強自己。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。

*請瀏覽心靈綠洲網頁

<https://bit.ly/3rXkltS>

查閱相關的自助心理教育資源



實用小貼士

6 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」。



7 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，現在您要專心照顧身體，努力對抗疾病。

8 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。



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隔離和治療的日子而感到安慰，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有病毒，會感染家人和朋友；（三）康復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。



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時覆診，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身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。



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，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！**

防疫心理資訊

我們還為您準備了一系列照顧心靈及處理壓力的自助心理教育資源及影音檔案，歡迎瀏覽以下網址或素描二維碼下載：

http://bit.ly/COVID-19_staff_psyservice



出版：醫院管理局總部臨床心理服務
地址：九龍亞皆老街147C衛生防護中心一樓
網頁：<https://oasis.ha.org.hk>
電郵：clinpsyservices@ha.org.hk

版權所有 不得翻印

