

如何調適「微解封」的心情，紓解防疫焦慮！

奇美醫提醒：**漸進式**適度調整心態，逐步「**新正常**」生活

奇美醫學中心精神醫學部部長 林健禾



奇美醫學中心精神醫學部部長林健禾提醒：如何調適「微解封」的心情，紓解防疫焦慮！
漸進式適度調整心態，逐步「新正常」生活。

自 05 月 15 日 COVID-19(新冠肺炎)疫情嚴峻進入警戒第三級加以嚴守社區防線後，終於 07 月 12 日疫情開始微解封。在這段三級防疫的日子，為了避免病毒散播，疫情擴大，大家採取封閉，減少接觸的方式來保護自己，不要出門、與人保持距離、不在外用餐，成了這段日子的常態。隨著微解封的到來，很多人希望早日回歸「正常」的日子，可以去購物、逛街、聚餐消費。但也有一些人，因為微解封後，原先採用封閉換得的安全感開始消失，開始出現焦慮、恐慌，擔心微解封恐釀成防疫破口。

尊重自己跟他人的選擇

恐慌與期待是解封氣氛下會出現的心理矛盾。一方面期待實現正常生活，另一方面

又憂心存有病毒散播在空氣中，外面會不安全的恐慌。對於這種想要當中又有些擔心的衝突，每個人的表現不一樣，可以從完全沒有不擔心、自由自在到極度擔心無法出門都有可能。這些差異取決於個人的心理特質以及疫情對個人的影響。因此，當發現自己的心境跟別人不一樣的時候，首先要注意的是不要陷入誰對誰錯的問題，因為每個人在隔離這段期間所遭遇的狀況不同，在解封的時候，每個人對於安全跟期待也可以不一樣，不需要普天同慶。可以給自己跟周邊的人允許按照自己的步驟走出封鎖，保有自己調整改變的時間。



心情低落、沮喪示意圖

如何從「微解封」重新回到社交生活？



精神醫學部部長林健禾門診示意圖

對於已經受到病毒驚嚇的大腦，面對「新正常」生活的改變，也是需要有意識的逐步調整，來重新適應已經有一段時間沒有做的事情。每個人調整的步驟不一樣，首先是要允許自己依據自己的節奏進行。從正確的消息來源接收訊息，與周遭的人討論生活的變化。別急著把想要做的事情一口氣全部開始。先選擇變化比較小的、已經習慣的、比較小規模的社交互動開始，把注意力集中在當下的活動，不要糾結於「假設」或「應該」發生的事情。讓大腦在安全的情況下，慢慢適應「新正常」的生活。

奇美醫學中心精神醫學部部長林健禾表示：病毒影響的不只是生理，搭著媒體網路的放送，心理層次的散播比實際病毒散播的更廣，心理受影響的人數遠遠超過被病毒感染的實際人數。

奇美醫學中心精神醫學部部長林健禾表示：病毒影響的不只是生理，搭著媒體網路的放送，心理層次的散播比實際病毒散播的更廣，心理受影響的人數遠遠超過被病毒感染的實際人數。



病毒影響的不只是生理，心理層次的散播比實際病毒散播的更廣，心理受影響的人數遠遠超過被病毒感染的實際人數！

奇美醫學中心精神醫學部部長林健禾提醒：對於心理比較敏感的人來說，倘若這段期間焦慮、緊張大到超過自己能負荷的程度，產生身心症狀，不要自己一個人放在內心掙扎，應該及早就醫，透過醫師的協助把身心症狀解除，早日調整恢復新的正常生活。另外，因疫情受影響等待微解封後出遊的人來說，可能已經規劃許多戶外活動等這一刻到來，在警戒尚未完全解封前，出門前後務必勤洗手、戴口罩並遵守防疫規定，切勿因微解封降低戒心，以致身陷染疫風險中！

奇美醫療財團法人奇美醫院精神醫學部部長 林健禾

【專長】

兒童青少年精神醫學、照會精神醫學、一般精神科等。

【門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午						
下午			●(樹林 院區)			
晚上	●				●	