

人心惶惶，不可終日：檢測自己的社會心理狀態是否受疫情影響？

| 陳政智副教授 | 高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系

疫情期間整個社會瀰漫著焦慮，Clark & Beck (2020) 在《每個人都想學的焦慮課》一書中提到：「這種持續、重複且無法控制的思維鏈，主要來自於與未來相關的負面、具有威脅性的不確定結果。」面對疫情，以及隨之而來的「不安定」、「不安全」的焦慮，容易影響人的心理狀態。

在災害防救法中的定義，新冠肺炎是一種「生物病原災害」，有別於我們熟悉的風災、水災、震災等天然災害。天然災害與 COVID-19 分別代表兩種不同的社會危機，前者偏於「創傷後心理調適」，後者還包括「對未來不確定之集體擔憂」。在疫情期間，訊息每天都在變，規定也在變。各類謠言、假消息充斥，進一步促發了壓力反應。一個需要注意的事實是，如果我們接受了一個假訊息，即使之後已經闢謠或澄清了，謠言所帶來的陰影也不會完全消失。認知心理學研究顯示，即使流言在之後得到糾正，但它在人們心中所積聚的負面影響卻很難在短時間內消除 (Bransford 等，1999；Winer 等，2002)。因為「壓力反應」並不是一個容易「痊癒」的事情，並非所有人都可以從情緒的沼澤地裡自行爬出。許多人會在不自知的狀態下，陷入「過度壓力反應」困境，無法自拔。

在災害期間，每個人的精力都專注在最基本的生存需求，沒有時間來處理情緒方面的問題。而且人有一種否認的機轉，認為自己表現不夠堅強就是弱者，假裝沒發生過任何事則事情好像就會好轉；不去想它就會使災害的傷害降到最少。然而，事實卻是，壓抑感情是使受害者引起痛苦和功能失調的原因。另外，天然災害與 COVID-19 還有一項差異就是所失去的不同，前者常是一種有形的損失，有形的損失至少經歷過的人容易理解；無形的損失則是不能用金錢來衡量的，就算我們企圖去復原，家庭及社會仍然是不完整的。尤其 COVID-19 災害奪走了我們的時間，人生被按下暫停鍵，很多原有的事情和規劃都不能做，而且要花費數小時、數星期、甚至數月的時間投入在求生存上，這些時間都是從和家人及朋友相處的時間中擠出來的，所以也剝奪掉簡單快樂的生活。這個災害讓我們失去了對於生命有控制權的感覺，能做的只是對於復原過程的小部分掌控。

面對生物病原災害的各種壓力情緒反應，一定會先從生理層面顯現出來，如：睡眠狀態改變。另外，我們還可以社會心理表現，來幫助自己判斷是不是已經陷入過度的「壓力反應」了（改編自 CMHS，2004）：

1. 心理 / 情緒層面：否認現實；焦慮或恐懼；憂鬱；愧疚；冷漠；悲傷等。壓力無法直接測量，只能透過情緒的表現狀況來了解。尤其是：憤怒、性急、緊張和厭倦（抑鬱），這四種情緒的變化強弱，表現出壓力的大小。
2. 思維層面：記憶問題；失去方向感、時常困惑；思維過程緩慢；注意力不集中；無法決定事件的優先順序、無法做決定；失去客觀性。
3. 行為層面：活動力增加或減少；很難交流，無法聽進疫情之外的話題；情緒激動，易怒，經常和人爭吵；沒辦法休息或放鬆，持續關注疫情相關信息；無法正常工作，每過一會就得看看疫情進展；經常哭泣，與受害者陷入「極度共情」狀態；高度警惕、過度擔憂，看到任何相關消息，都要轉發給周圍的人；迴避引起創傷的地點；心思都在疫情上，做事的時候，容易發生事故。
4. 社交層面：自我隔離；責備自己，感覺自己尤其渺小，什麼忙也幫不上；難以給予他人或難以接受別人幫助；無法享受快樂或樂趣，無法忍受任何娛樂性活動。

疫情期間會讓我們原有的個性更極端化，譬如急性子或 A 型人格的人，更容易稍有疫情變化就心亂如麻、不與家人閒談、對一般所謂的生活情趣覺得很煩、事情沒做完會侷促難安、好爭辯、容易激怒、無法耐心等待等。這樣的特質會因為二、三級警戒，要增加在家裡的時間，與家人的衝突也會增加或惡化。還有最常看到的就是有的人知道無保護措施的行為是危險的，但是他們還是把口罩戴在下巴；超市或市場要多買少去，但有人還是沒有定期去逛一逛就覺得不安，常常給自己一大堆出去的理由。其實這些是因為個性，或因無法改變舊有的生活習慣，或者去這些地方可以看到人，滿足人際的需求。而他們會給自己

一些合理化自己行為的藉口，最常安慰自己的說法就是：我不會那麼倒楣、我有戴好口罩、我快去快回沒有停留太久、我不買你們吃什麼…等等。

在疫期之下，生活改變了，我們面對生物病原災害的創傷事件有這些反應其實是正常的，一般來說會隨著時間推移逐漸緩解或改善。但要注意的是「過猶不及」或「異於平常」，有些狀況已持續超過一段時間，如一、二個月；或者講也講不聽，就是僵化固執不願意調整和改變，並影響到日常生活和人際關係，就有求助的需求了。

但常常這些人反而對別人的關心或服務是抗拒的，所以疫情期間要多注意身旁的家人或伙伴，我們所能做的就是讓他們自然的呈現他們的狀況，盡量在一個自然環境下聊聊天。我們扮演的角色是支持他們，不做任何批評的傾聽，且需要在需要時安慰他們。維持他們的自尊是一個重要的關鍵，我們要盡可能的尊重和不做評價的傾聽他們的感覺。這是要經歷一個過程的，在這個過程中，這些壓力過大的人往往前進一步但退後兩步，我們不要輕易放棄。面對身旁的人怎麼都不願意改變，要先想想我們忘了做些什麼，要讓他們沒有說出口的需求也能被滿足或安全感能漸漸地建立起來，他們才有辦法跨出改變的第一步。要記住：「人不是不願意改變，而是不想被強迫改變」。所以，不要只提供一種建議，要求他們照做，威脅他們沒做就會怎樣又怎樣，這是適得其反的方法；而是提供有限制的選擇，至少是二、三個選項，讓他們擁有自主權，自己可以做決定，就會覺得有尊嚴。

疫情致死率並沒有想像中的可怕，可怕的是人性對於無知的恐懼和無助的感受，就是「不確定性」。這時候能做的就是減少過多的訊息，以疫情指揮中心或縣市政府公佈的為主，單一來源的資訊可以減少混亂帶來的煩躁感。對於

Reflection

COVID-19 的了解有助於我們降低對於病毒的恐懼，正確的知識能夠降低我們不必要的緊張情緒。再來，訂定一些在幾乎無法外出的狀況下，讓生活有趣又有益的計畫和目標，如：學習烹飪、調整家裡的空間和佈置、把一直想看的影片看完、學一項技能、把過去想做卻一直沒做的完成。然後最重要的是正面積極思考，不要僵化地要維持跟以前一樣的生活，我們需要改變和調整，才不會忽略我們身邊美好的人事物。所以，與自我對話、自我鼓勵，例如可以賦予待在家的意義：「這是保護彼此，為防疫盡一份心力。」

我們唯一能做的就是「控制自己能控制的」，照顧自己的身心社靈各層面，而且與他人持續保持聯繫，我們一定提醒自己：「我們並不孤單」。宅在家仍可以透過數位科技，維持社交活動與良好的人際關係，保持與重要他人的連絡，感受到互相支持和關愛，如：與親朋好友視訊聊天、分享彼此的食譜、辦理線上讀書會、電影分享會、一起視訊在家運動、網購一些物品寄給別人、有溫度的書信往來等。獲得別人的支持與關懷可以提升我們的「適應能力」，可以嘗試與支持性的家人、朋友共度時光，來獲得舒適與穩定的感覺。更可以與他人討論自己的擔憂、想法、感受，都可以幫助我們找到情緒的出口。也可以運用心理學「自我決定論（Self-determination theory, SDT）」的方法，問問自己三個問題：

1. 你是否因為近期的工作、任務或事情，而得到成就感？（勝任）
2. 最近你的生活中，是否有在乎你和愛你的人？（歸屬）
3. 你可以自主選擇或決定最近的生活嗎？（自主）

設法讓這三題的答案都成為 YES，就找到因應這個生物病原災害壓力的方法。

疫情二、三級警戒的狀況下，有些高負荷的家庭，包括「沒有照顧替手」、「老老照顧」、「照

顧失智症者或精神障礙者」、「照顧者本身就是病人」、「男性照顧者」等，他們「照顧環境變動」、「申請政府服務受挫或中斷」讓風險程度大增，防疫封鎖政策大大提高家庭照顧者的壓力。我們可以創造自己生命的價值，想想可以如何協助在這種高負荷狀況下的親朋好友或鄰居，更可以提供資源給相關的服務單位，透過助人或轉移注意力，讓我們的生命可以產生意義，又可以避免過度將注意力放在自己身上。

最後，分享日本的島國社交平台舉辦的「閃耀吧！寺廟布告欄大賞2018」的活動，這個活動公開募集日本各地寺院布告欄內的標語。在此分享其中一些發人省思的句子，在被疫情改變的世界，希望可以安慰你我的心靈：

「活著，已經是賺到了。」

「讓花謝的是風雨，讓花開的也是風雨，但沒了風雨，花不會開也不會落。」

「無論做與不做，都是一種能力。」

「慾望和下雪一樣，積的越多，路就越少。」

「人生除了死亡，全是擦傷。」
（生死之外都是小事。）



作者

陳政智副教授
高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系副教授 /
高雄醫學大學職涯發展組組長

邀稿 | 林耕新