

COVID-19 疫情影響之下的心理健康

鍾安妮

COVID-19 自 2019 年末爆發以來，全球人口的生活皆受疫情影響。而台灣從 2020 年 1 月第一個境外案例確診，2021 年初 1 到 2 月部桃事件，近期開始施打疫苗，這段時間民眾的生活也面臨許多轉變，雖然台灣疫情較其他國家和緩，部分人須配合居家隔離檢疫、自主健康管理的措施，多數人僅須配戴口罩、多洗手、量測體溫，未面臨如其他歐美國家封城的政策；然而陰影籠罩下，仍不免會擔心出現疫情破口、生命受威脅，要隨時保持社交距離，隨之而來的社會改變也相當值得注意，經濟衝擊、工作型態改變甚至失業，家暴案件通報量較以往增加。雖然隨著疫苗研發，曙光初現，然病毒突變，不免也會擔心疫苗保護效果，種種壓力累積，相信許多人心底都在感嘆何時生活才能恢復到從前的樣貌。

近一年來，多個國內外研究期刊皆廣泛討論疫情影響之下的心理健康，包括群眾、健康照護者心理健康、精神疾病患者罹患 COVID-19 的風險、罹患 COVID-19 的人後續精神狀態。群眾的心理健康部分，以失眠和焦慮的影響較為明顯，大部分國家在此段時間內自殺率未見明顯變化，惟日本在第二波疫情影響下，女性及青少年的自殺率增加，另一部份，健康照護者的焦慮、憂慮、失眠、壓力的風險較高，其中以女性和護理師較易受影響。美國的一篇研究則針對罹患 COVID-19 後續的精神疾病做探討，發現患者未來兩周至三個月內，有焦慮、失眠、失智診斷比例較對照組高；COVID-19 的患者罹病急性期可能出現譫妄，而譫妄者本身後續失智的風險增加，故後續須追蹤患者認知恢復情形。而根據台灣醫誌的研究，台灣民眾在自殺意念的盛行率上，與過去調查並無顯著差異。

上述所列研究，在不同的時間點和國家進行，受疫情衝擊的程度和層面皆不同，但可以看到的是，COVID-19 影響的絕對不只身體健康，防疫措施是安全的基礎，但隨之而來的社會心理效應也需要正視。對於民眾來說，穩定作息，適當運動，維持生活的規律性很重要，同時，汲取確實可靠資訊，避免被錯誤訊息影響，而面對情緒壓力時，可以透過轉移、參與其他活動或是放鬆技巧來因應，並與人周圍的親友保持連結，分享自己的感受，若情緒困擾較為嚴重或是過久，可尋求專業協助。