

倘防疫隔離生憂慮 嘉基：親友關懷協助面對

 nownews.com/news/20200228/3961340

2020年2月28日

隨著武漢新型冠狀病毒肺炎在全球的蔓延，有越來越多的人因為旅遊史或接觸史需要進行隔離檢疫，許多人在收到隔離或檢疫通知書的那一刻，除了擔心自己會不會感染得病之外，也害怕因為隔離而行動受限、影響工作、失去和家人朋友互動和連結、甚至是害怕被其他人排斥或投以異樣的眼光。

嘉義基督教醫院精神科醫師陳庭香指出，這時候鼓勵大家拿起你的電話或視訊，撥給你關心的人，表達你的支持和鼓勵。

陳庭香說，你可以傾聽和同理他們的感受－在隔離期間感到緊繃、沮喪、憂慮、孤單都是很常見的，不要評價或判斷對方的感受，僅只是聆聽就是很大的支持力量；詢問關注他的需求，如果需要的實質上的幫助，可以跟他一起討論或者成為他與外界資源溝通的窗口。

陳庭香也指出，可以邀請他一起從事隔離期間也可以參與的活動，例如：一起打線上遊戲，分享歌曲、影片或戲劇，或者單純的閒話家常也是一種陪伴，更可以向他表達感謝，感謝他在隔離檢疫的辛苦，感謝他保護了身邊很多人，包括你。

陳醫師仍然提醒大家，關心聯繫的過程，記得保守隔離檢疫親友的隱私；另外，在關心隔離的親友前，記得先關照自己是否已準備好，若是你自己覺得還陷在許多情緒當中，貿然的聯繫隔離檢疫的親友，也可能變相的增加對方的壓力和無力感。若是覺得自己或是親友出現了過度的無望感或者想不開的念頭，可以找精神或心理專業人員協助。