

我們與隔離者的距離——「隔離者」的心理衝擊與因應

王鼎豪/撰文

自年初疫情發展至今，台灣的醫療與公共衛生領域的專業防疫政策，深獲國際媒體與醫療專業的盛讚。確診人數隨著防疫政策的成功逐漸下降，也逐漸安定了人心。然而，近日確診者陸續出現於社區、大專院校、高中校園等，「隔離者」可能也被他人投以異樣、恐懼的眼光，同時也要因應自身可能面臨傳染病的負向心理影響。因此，在來自於他人、自己的雙重心理壓力影響下，其心理衝擊不容小覷。

隔離者的心理衝擊——心理壓力所引發的負向情緒

早在 2003 年台灣 SARS 疫情爆發的期間，台灣的實證研究便指出，隔離者所出現的負向心理衝擊與感受分別為：羞愧感、被忽視、擔心、無奈與生氣，且有被汙名化(stigma)之感受(彭逸祺、蔡哲宏、林靜蘭，2004)。而針對被隔離可能造成的負向心理影響，學者 Brooks 等人(2020)進行文獻回顧之分析，發現傳染性的疾病，對於隔離者所產生之心理影響，含括；憂鬱、創傷後壓力症狀、失眠、憤怒與情緒耗竭等。本文以一檢表統整蘇逸人教授(2020)所整理 Brooks 等人(2020)針對隔離期間，「被隔離者」可能產生的負向情緒經驗如下(Brooks et al., 2020)：

隔離期間之壓力源	隔離者的心理狀態
隔離時間長短	隔離時間愈長，負向的心理情緒如 逃避 、 憤怒 愈容易出現
被感染的恐懼	對於自身罹病的恐懼、害怕與 擔心傳染給他人 或家人
個人行動的限制	日常生活行動、社交的隔絕，讓人感到 疏離 、無聊與挫折
隔離期間資源不足	擔心隔離期間的基本需求(住所、食物)、醫療資源補給不足，容易引發 挫折與焦慮
不適當不足的疫情資訊	無法接收足夠且正確的公衛資訊，容易引發 焦慮 、 恐懼 之感受

為何隔離會產生負向情緒？ -- 隔離可能使我們「親密、自主」的基本需求受限

承上所述隔離者的心理狀態，簡單來說就是因接受隔離而產生了上述的憂鬱、焦慮、恐懼等負向情緒。然而，隔離本身為何可以對於一個人產生如此強烈的心理衝擊？可能的解釋：即係與人類的的基本依附需求受到限制有關。

從心理學的依附理論、關係取向的心理治療理論而言，身為人類的我們都有著「自主」、「親近他人」的基本需求(吳麗娟等人譯，2017)。換言之，所謂「親近他人」即係一種在重要他人的關係中，獲得安全感與滿足；「自主」則是指在安全的關係中，能夠相信自己有能力可以掌控與因應外在環境的變動(陳婉真、蔡依玲、黃惠惠、吳國慶，2014)。因此，「隔離」不僅限制了人與人之間的互動與「親近他人」的情感交流，同時，也讓人無法依照其意志，「自主」地決定如何從事日常的生活行動。綜上所述，當我們的「自主、親近」的基本需求無法被滿足時，就容易出現上述的心理症狀。

被隔離時，我們能做些什麼？ -- 掌握「人、事、時、地、物」之因應原則

本文根據學者 Brooks 等人(2020)的研究文獻，以及蘇逸人教授(2020)所提出之因應建議為基礎，統整並提出以下之因應行動，以降低隔離的心理衝擊：

1. 「人」— 保持社交聯繫

面對隔離期間可能經驗到無聊、憂鬱與焦慮的情緒，隔離期間可適度地運用社群媒體(如臉書、LINE)與家人、伴侶、重要他人保持聯繫，將有助於情緒的宣洩與抒發，協助情緒穩定。

2. 「事」— 聚焦客觀事實與公衛資訊

被隔離期間，聚焦在疾管局(CDC)、中央與地方政府的衛生單位所提供之正確、客觀之資訊，而非未經證實的小道消息或資訊。不僅有助於獲得掌控感，同時也能夠降低對於不確定的生理、疾病資訊的焦慮感受。

3. 「時」— 確認隔離時間

確認自己隔離所需天數，同時，也可以問問自己：「隔離結束後，我可能會有什麼好消息？」協助自己聚焦正向事件發生的可能性而轉化負面情緒。



4. 「地」—隔離的地點與環境

在隔離地點中，確保自己有足夠的資源，如充電插座、網路等等，能夠與外界進行聯繫，增進自己在隔離地點的安心感。

5. 「物」—確保生活物資無虞

不論是在居家隔離、指定的隔離場所，首要仍須確保自己的基本食物、住所能不虞匱乏，以及有適當的醫療補給資源，以協助自己在維持穩定的生理健康狀態。

隔離，或許拉開了我們的物理距離，但並不意味著心理距離也變得遙遠

面對隔離時，我們可能都有著類似的焦慮、驚恐、害怕與自責的感受。然而，也想與被隔離者分享：「隔離，或許拉開了我們的物理距離，但我們仍能夠拉近與重要他人、社會之間的心理距離」。透過上述實證研究的基礎，嘗試運用上述之因應策略，相信負向情緒會逐步地轉化，而安心、平靜的感受亦可能隨之而生。

參考書目

彭逸祺、蔡哲宏、林靜蘭(2004)。急診病患接受 SARS 防疫隔離看診的心理衝擊與照護滿意度。

臺灣急診醫學會醫誌，6(3)，頁 331-342

吳麗娟、蔡秀娟等譯 (2017)。人際歷程取向治療—整合模式。雙葉出版。

陳婉真、蔡依玲、黃惠惠、吳國慶(2014)。關係理論取向諮商中個案因應內在依賴衝突之分析，

教育心理學報，44(1)，頁 141-163。

蘇逸人(2020)。疫情隔離下的心理影響與應對。思想坦克。

Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020; 395:912-20.

