**武漢肺炎／懷疑自己染病，辦公室「集體歇斯底里」！5招避免創傷壓力**

日期：2020-03-05 作者：林 以璿

Heho健康

<https://heho.com.tw/archives/71924>

自今年 1 月 21 日台灣第一例新冠病毒確診案起，至今已超過 1 個月，這波新冠病毒流行病不僅對台灣與全世界造成公衛醫療與經濟上的衝擊，對於人民的心理健康也會產生重大的影響。 28歲陳小姐，自從知道辦公桌前面的同事剛從大陸出差回來後，擔心自己會染病，開始覺得呼吸不順、胸悶甚至緊張失眠等症狀，到中國醫藥大學新竹附設醫院胸腔科就醫，經胸部X光與抽血檢查排除感染後，被轉到身心科周伯翰醫師門診。 經會談與自律神經檢查後，醫師認為陳小姐的身體不適症狀是因為焦慮症引起，陳小姐表示，其他坐位周圍的同事也陸續出現和她相似的不適狀況，紛紛擔心自己受到感染而至醫院就醫，經過適當的心理支持與抗焦慮藥物後，陳小姐的焦慮症狀獲得改善。

**疫情導致「集體歇斯底里」案件驟增**

曾任哈佛大學創傷壓力(PTSD)研究中心研究員的周伯翰說，陳小姐與同事產生的身心症狀是心理學上的「集體歇斯底里」，是形容群體內部一部分或全部人爆發相同的身心失調狀態。周伯翰進一步表示，導致集體歇斯底里主因是一群人聚集在一個充滿焦慮與高壓的環境裡，如同現在全國民眾都處在一個新冠病毒感染的不安恐懼氛圍中。 除了一般民眾，防疫工作人員、醫護人員、甚至病人本身也會承受重大的心理壓力，但是在防疫作戰中，心理健康常常被忽略：如為了日產一千萬片口罩，已經不眠不休連續加班過勞的工作人員；為了隨時掌握處理疫情相關事務，隨時處在緊繃待命狀態的防疫與醫護人員；病人也必須要承擔被歧視、排擠甚至指責的壓力，導致全體社會因這波疫情產生很高的情緒張力。 口罩事件就是SARS當年的創傷壓力發作 新冠病毒在創傷心理醫學上算是「生物災難(biological disaster)」，未來即使疫情得到控制，造成的心理陰影，若沒有後續適當介入處理，日後可能會產生PTSD。這次疫情為何會發生「口罩事件」，很可能就是因為2003年SARS疫情導致群眾PTSD，而新冠病毒讓社會大眾會回想起當時的恐怖情景，因而誘發的排隊搶口罩的群眾焦慮。 周伯翰指出，這次疫情衝擊可能是會持續2-3個月或更長的長期抗戰，如何適當排解壓力，避免相關人員過勞甚至之後產生PTSD，有幾項建議：

一、防疫工作人員應適時輪班及規律休息，定期監測人員的身心狀況；

二、受疫情衝擊的病人，病人家屬與社區進行給予適當心理支持，減少孤獨感；

三、確切查證，減少假新聞的報導與傳播造成無謂恐慌，定期追蹤官方發布的訊息即可；

四、適當肯定防疫災人員的努力，要認知防疫不可能百分之百完美，才不會導致防疫人員壓力過高產生自責或罪惡感。

五、要對政府的資訊有信心並且配合防疫相關措施如隔離、自主管理、帶口罩與勤洗手，全國一心一起度過難關。