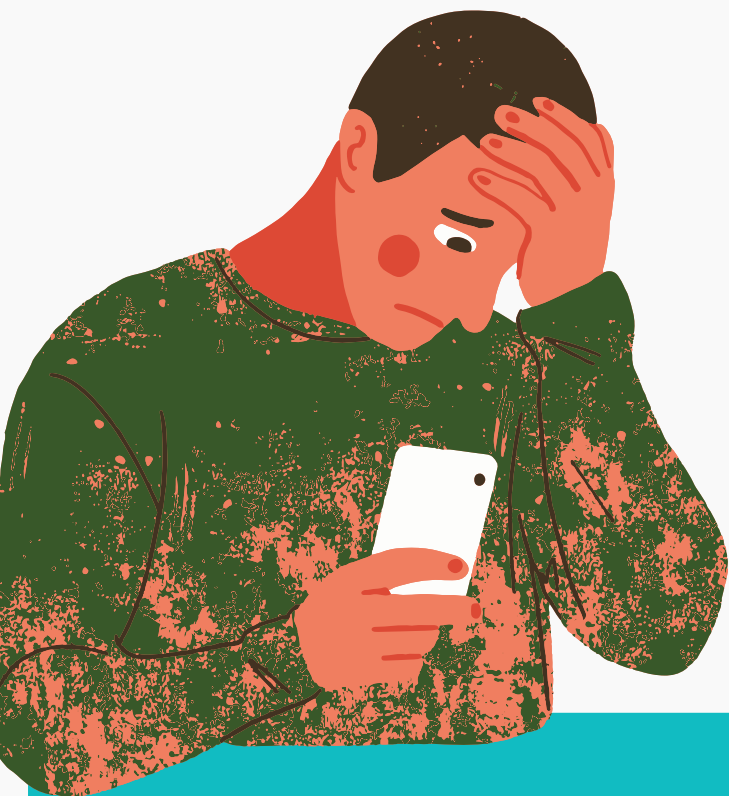




確診後照顧 你的精神健康

2022 年 2 月

簡介



這份指南希望支援確診新冠肺炎的人士的精神健康，內容包括如何應對你可能正在面臨的情緒及精神健康反應。此指南並不包括任何就新冠肺炎所出現的身體症狀的醫療意見。如有需要，請參考政府指引，以獲得最新資訊及計劃管理疫情症狀的行動。

你的情緒反應

被確診新冠肺炎時，你可能會出現不同情緒。不同人也許會出現不同情緒，但所有情緒也是正常且真實的。花一點時間留意自己目前正在出現的感受。

焦慮是被確診後的其中一種常見情緒反應。當我們感到緊張時，我們當刻可能想急切地做些什麼。要避免這種情況的話，你可以深呼吸，將雙腳踩實地上，放慢自己的步伐。

如果可以，嘗試捕捉當前出現的情緒。當你能夠分辨你的感受時，你可以採取以下行動來管理這些情緒：



恐懼和焦慮

當我們確診時，我們通常都會感到恐懼或焦慮，這也是人之常情。這些感受通常源自心跳加速、頭暈、冒汗、肚痛等身體感受。你也可能留意到自己的腦海出現許多關於對目前情況的擔憂。

如果可以的話，嘗試留意自己出現的憂慮。很多時候，當我們能分辨出自己所擔憂的事情，我們就能更容易找到解決問題的方法，或更有效率地處理這些憂慮。


確診新冠肺炎後的常見憂慮可能包括：

- 擔心自己身體不適或病重
- 擔心影響身邊的人（至親，尤其是較容易受影響的老人家及幼童）
- 擔心在醫療系統無法負荷的情況下尋找治療
- 擔心隔離安排和與家人分離

管理憂慮

嘗試分辨出你真正的憂慮，並透過解難方式來協助自己計劃解決問題的方法。有時候我們可能會因為腦海中常常出現「假如」的假設性情況而讓自己感到不知所措，導致自己無法分辨真正擔心的事情，並阻止我們採取有用的行動。以下方式可能幫到你：

- 寫低自己出現的憂慮
- 將這些憂慮依照最影響你的次序排列，例如：



「如果我要去醫院，我會很擔心我的孩子會怎麼樣。誰會照顧他們呢？他們可以留在家裡嗎？他們如何繼續網上課堂？我的狗會怎麼樣？那些與我曾接觸的人又會怎麼樣？」

當你分辨出這些憂慮時，你可以透過計劃下一步來解決你的憂慮。這樣能讓你感覺自己正在採取實際行動來解決問題。記住，當我們覺得自己失去控制時，感到憂慮是人之常情。嘗試盡最大努力與這些憂慮共存，但不要試圖控制他們。一些靜觀練習可能可以幫到你，例如是「順水漂流的樹葉」。

管理焦慮的生理症狀與恐慌

如果你對目前狀況感到不知所措，並出現生理症狀（例如是頭暈、心跳加速、呼吸加速、手心冒汗等），你可以透過以下方式來幫助你控制這些生理症狀：

- **深呼吸。** 深呼吸能增加體內的氧氣，並傳送信號至我們的大腦去緩和我們的生理症狀，讓我們平靜下來。
 - 鼻吸口呼，保持平緩速度，吸氣數三下，呼氣數三下，慢慢緩下呼吸速度）。慢慢繃緊你的腳趾頭到頭頂的肌肉，然後放鬆，回到自己平靜的狀態。
- **嘗試透過情緒著陸（Grounding）技巧來幫助自己回到當下。** 雖然這些技巧不會消除你的憂慮，但它能讓你感到實在，和更有能力作出行動。一些簡單的技巧包括：
 - 使用你的五感來回到當下：數五件你所看見的事物、四個你所聽到的聲音、三件你能觸及的物件、兩個你能嚐到的味道，和一樣你能嗅到的氣味。
- **使用放鬆技巧來平復焦慮帶來的身體反應。** 你可以透過一些音訊影片來進行不同放鬆練習，如漸進式肌肉鬆弛練習，這些放鬆練習將可以舒緩你的起伏反應，並平復你的感受。

[在此](#)了解更多有關焦慮與恐慌突襲的資訊。



沮喪或內疚

你可能會因為感染病毒而感到沮喪，因為儘管自己已經盡了最大努力做好防疫措施仍無能為力；或因為你知道確診將對自己和身邊的人造成影響；你也可能會覺得自己應該更努力避免感染。

你也或許會因為其他人對你確診的態度而感到沮喪或不耐煩，例如是確診後卻因為醫療系統負荷太重而無法獲得適當指示。



如果你因為確診而感到內疚：

提醒自己感染肺炎並不是你的錯。正如很多其他事情一樣，確診並不在我們的控制範圍之中，無論我們採取任何措施也好，我們也無法完全預防。

如果你感到沮喪：

理解自己感到沮喪也是人之常情，尤其是面對這樣的處境。嘗試包容這些情緒，並尋找適當的方法來協助你保持鎮定。一些建議包括：聆聽令自己放鬆的音樂、與能理解你的朋友或家人傾訴，或暫時沈醉在一本好書或電視劇中。



無助或不知所措

在目前情況下，確診對你和身邊的人會造成一些影響。尤其在你了解下一步之前，發現自己確診的確會讓人感到不知所措。

如果你感到無助或不知所措：

提醒自己這些事情只是暫時的。過了一段時間後，你將會能夠了解更多確診對自己具體的影響。嘗試避免將過分思考未來的事情，尤其當你留意自己開始出現災難化思想，或將事情往最壞的方向想。以下小貼士可能會幫到你：

- 嘗試任何方式來舒緩自己的情緒。例如：
 - 沖熱水涼或浸浴
 - 聆聽平靜心情的音樂
 - 使用應用程式來進行靜觀練習
 - 與身邊能安慰你的親友傾訴
- 如上所述，使用著陸技巧來將自己的焦點從強烈的情緒中拉回到當下，例如是[拋錨碇泊 \(Drop Anchor\)](#)。這樣雖然不會讓感覺消失，但它能幫你掌控好自己的情緒，直到強烈的感覺過去。請記住，這些感覺會過去的。



如果你出現其他情緒反應

體諒自己正身處於壓力很大的處境，出現上述情緒，或任何其他情緒，也是人之常情。對自己友善一點，覺得目前處境很艱難也不要怪責自己：目前的處境的確很艱難。當我們不再否定自己的情緒，而是包容自己的難受與痛苦的感受時，我們將會做出更好的選擇與行動。

確診後照顧好自己的身心健康

每個人在確診後的經歷也不盡相同：他們可能會因為其經歷的症狀嚴重程度、是否正接受檢疫，或自己的個人處境而有所不同。

嘗試確保你能盡量照顧好自己的需要。雖然因應不同的情況，你能做到的可能不多，但如果可以的話，請嘗試繼續：

- **保持健康飲食：**包括足夠的蔬果
- **與親友保持聯繫：**在這段充滿壓力的時間更需要尋找情緒支援
- **確保自己能保持日常規律：**包括進行一些微小事情，如洗澡、每日更衣、回覆電郵，和網上購物

整體來說，嘗試反思當自己之前身處充滿壓力的處境下曾幫自己度過難關的事物，並使用這些方式來幫你應對目前處境。

其他實用建議包括：

- **限制你的新聞來源。** 儘量限制自己花在閱讀有關疫情新聞的時間。你可以選擇閱讀一本書或不相關的文章。如果你想獲得有關疫情的資訊或了解下一步，嘗試透過可信賴的資訊來源獲取有關資訊，而不是依賴社交媒體平台上一些可能包含誤導成份的資訊，這些資訊可能會讓自己感到更焦慮。
- **保持忙碌之餘也要有充足的休息時間。** 在計劃自己的時間時記得要包括休息時間、需要完成的工作/功課/答應要完成的事，以及培養愛好的休閒時間。

請記住，絕大多數的確診個案也有良好的復元跡象。不論你目前處於什麼處境，前路總會明朗起來的。提醒自己，**目前的處境只是暫時的**。如果你留意自己被短期的未來的想法籠罩，你可以進行思想的時光旅行，嘗試計劃自己在下個月，甚至下年的這個時候，你會在做什麼。

有時候當我們經歷強烈的情緒時，我們會忘記照顧好自己的身體健康。無論你正出現肺炎症狀或無症狀也好，**確保自己能盡量照顧好身體健康**。參考醫療指引，確保自己有進食足夠的食物、喝足夠的水，有充足的休息來幫助你的身體對抗病毒。

在此了解其他更多在疫情期間照顧精神健康的小貼士。



計劃下一步

當你處理好自己面對確診後的情緒反應。你可以採取一些實際行動來應對目前處境。

實際行動

你需要熟讀現有關於確診後的須知和指引。這些指引將會隨著目前狀況改變而有所不同。你可以從可信賴的來源中獲得最新資訊來計劃你的下一步。

你可以採取實際行動來預備好面對即將發生的事情。其中包括：

- **尋找資訊**，讓自己在充分理解目前處境後作出適當的決定（例如是你可以在哪裡進行檢測、在什麼時候需要和如何通知有關部門與醫護人員有關你的狀況等）
- **制定一個（有彈性的）計劃**，預備自己在需要隔離或接受治療時需要帶什麼、通知誰，以及其他具體安排

為隔離做好準備能讓你更有效管理隔離期間的時間。[在此](#)瀏覽更多在隔離期間需要做好的準備。





在作出決定時保持鎮定

當你確診後可能會需要作出許多決定。然而在充滿壓力的處境下做決定是一件非常困難的事——因為焦慮情緒將會影響我們的決策，讓我們在當下作出未必適合自己的選擇。在作出決定前，花一些時間來消化當前發生的事、與家人或朋友討論、深呼吸，並充分理解自己現有的選擇。無論如何，你都應該優先考慮自己的健康，以及跟從衛生指引與安排。

結語

被確診感染肺炎能讓人充滿壓力。因此我們更需要留意與管理自己當刻的情緒反應、照顧好自己的身體狀態，根據情況作出適當的決定。

如果你正經歷精神健康困擾，請向你的精神健康專業人士，或支援網絡求助。

- **公立醫院專科門診安排**

- 如果你正接受強制隔離、強制檢疫，或對於回到醫院或診所複診感到不適，你可以致電至診所或醫院重新預約複診時間。
- 如果你的處方藥物已服用完畢，請聯絡診所或醫院（**你可以在此尋找有關專科門診診所聯絡方式**）。醫務人員可以為你安排領取新的處方藥物。請攜帶你的複診紙及香港身份證領取藥物。
- 你可以讓他人以你的身分協助你領取藥物。他們將需要攜帶你的複診紙及香港身份證副本領取藥物。
- 在**這裡**瀏覽更多有關公立醫院專科門診特別安排的資訊。

- **於私人門診尋求協助**

- 如果對親身覆診感到不安，請聯絡診所討論其他複診的方法，例如延後複診時間，或選擇透過電話或視頻通話進行面談。

如果你目前並沒有接受精神健康支援，現在或許是踏出一步尋找幫助的好時機。以下是一些為受疫情困擾的人士提供協助的熱線及本地服務：

24小時輔導熱線

- 撒瑪利亞會（多種語言）： 2896 0000
- 撒瑪利亞防止自殺會 24 小時熱線（廣東話）： 2389 2222
- 明愛向晴軒 24 小時向情熱線（廣東話）： 18288

香港紅十字會抗疫同行熱線

- 服務時間：星期一至日早上十時至晚上十時
- 熱線： 3628 1185

社會福利署查詢熱線

- 服務時間：星期一至五早上九時至下午五時；星期六早上九時至中午十二時
- 二十四小時互動查詢熱線
- 熱線： 2343 2255

心情行動慈善基金情緒支援熱線

- 服務時間：星期一至五早上十時至下午五時；星期六早上十時至下午一時
- 熱線： 2301 2303

香港大學精神醫學系 Headwind 迎風網上支援服務

- 服務登記：hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_8AnA4YnCcghUyup

Open 嘢 - 網上支援服務

- 二十四小時英語及中文網上支援
- Facebook/ Instagram/ Wechat: hkopenup
- 連結：<https://www.openup.hk/index.htm?>

你也可以在我們的**心理健康服務指南**中尋找本地精神健康服務列表。

在這裡了解更多在香港尋找協助的資訊。

在這裡瀏覽更多有關在疫情期間管理精神健康問題及症狀的資訊。

關於 Mind HK

Mind HK 為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，並於 2017 年成立。我們希望確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。我們透過網上資源、培訓以及外展活動與計劃等工作來提高大眾對精神健康的認識及消除有關污名，達到全民精神健康的目標。透過合作研究，我們希望讓香港成為公共精神健康界內的全球領袖及地區典範。瀏覽 www.mind.org.hk/zh-hant/ 了解更多 Mind HK 的工作、使命與願景。

有用資源

如想了解更多其他精神健康主題，請瀏覽我們的精神健康 A-Z：

mind.org.hk/mental-health-a-to-z/

COVID-19 資源：

- [疫情精神健康小貼士](#)
- [強制檢疫貼士](#)
- [疫情疲勞](#)
- [COVID-19 自助手冊](#)

如你正處於緊急或危機處境，請致電 999 或前往最近的急診室。

更多緊急本地支援：

mind.org.hk/find-help-now

更多非緊急本地支援：

mind.org.hk/community-directory/

在香港尋求協助：

mind.org.hk/getting-help/



©2022 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
全權擁有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓B室

www.mind.org.hk
電郵：hello@mind.org.hk
電話：3643 0869

