

心理調適 & 運動解鬱 開展後疫新生活

祈禱新冠肺炎疫情能夠早日消散，回復昔日熟悉的生活型態，但別忘了我們也有能力因應轉變，搭上「滾動式調整」熱潮，做好自我心理調適、適時做做運動解鬱，在後疫情時代找到最適配的生活。整理／公關部 資料來源／台北市立聯合醫院聯醫新聞



正向思維，提高心理韌性，在逆境來襲時，能控制及調整自己心態，在困境中保持正常運行能力。

新冠肺炎(COVID-19)自2019年爆發，隨後迅速在世界各國擴散並且持續變異，至今感染累計人數超過2.2億，是人類歷史上大規模流行之一。

心理篇

台北市立聯合醫院仁愛院區精神科臨床心理師彭鍾仔表示，民衆每天關注最新疫情資訊和防疫指引的同時，也接收來自新聞或社群媒體關於封城、隔離、搶購物資、疫苗不足等大量負面消息，加上無處不在的染病風險、未知且無法確定的未來，焦慮恐懼成了日常生活中普遍感受，研究顯示新冠肺炎對心理衝擊導致既存的精神疾病更加惡化，或新增許多心理健康問題，包括焦慮症狀、憂鬱症狀、創傷後壓力症狀、心理苦惱、壓力感受等。

彭鍾仔說明，每次爆發大規模傳染性疾病時，醫療工作人員都會面臨類似的處境，包括超時超量工作，防護裝備欠缺，擔心自己遭受感染，更擔心將感染帶回家中，選擇與家人分開居住時又得承受孤單感。除此之外，更多時候醫療人員面對的是較少被知曉、或不被理解甚至誤解的壓力，例如當醫療資源不足而面臨誰該被救治的道德難題；眼見病患快速惡化最後孤獨死去而引發的無能感；沒有得到良好訓練就被派去支援醫療工作的同仁，和需要被支援卻沒有得到實質幫助的同仁，兩者在單位內相互不適感；因縮短和病患近距離接觸的照護時間與穿戴防護裝備造成的溝通屏障，導致被批評冷漠無情時的挫折感；因大眾的莫名恐懼就將在醫院工作者視為病毒載體，避免與之接觸甚至排斥的態度而產生被污名化感受。

前庭平衡復健

情緒低落鬱悶，有時出現頭部悶悶脹脹、重重不清爽的感覺，甚至暈眩的感覺，台北市立聯合醫院陽明院區神經內科主治醫師周友芳說，頭暈的治療，除了針對頭暈原因使用適當的藥物治療，慢性頭暈也可以藉由前庭平衡復健(vestibular rehabilitation exercise)來改善，增進生活品質，預防跌倒。

前庭復健有許多方式，一些新的科技如虛擬實境、任天堂wii系統，也有設計前庭平衡的復健，但是簡單的自我訓練也可以達到相當效果。例如，坐著或躺的時候，伸出一隻手臂食指比一，眼睛注視食指，頭往左往右往上往下轉動，頭轉動的時候，眼睛保持注視食指，如此反覆做20次。其他還有彎腰撿球、閉眼站立、坐姿轉圈、雜耍拋球、旋轉雨傘…等。

層層壓力堆疊之下，身體疲憊加上心理能量的耗竭，健康照護工作人員是很可能發展出心理疾病的高風險族群。國外學者整理出幾個大規模傳染性疾病爆發時，健康照護工作人員常見的十大症狀，分別是：對身體健康的擔憂、害怕、失眠、心理苦惱、過勞、焦慮症狀、憂鬱症狀、創傷後壓力疾患特徵、身體化症狀、以及污名化感受。

彭鍾仔說，隨著疫苗覆蓋率漸增，全民將走入後疫情時代，學習和病毒共處，如何順應環境變化並維持心理健康是相當重要議題。心理學家注意到某些經歷艱難環境或出生於條件不利之高風險家庭的兒童，在不被看好的社會預期下，最後卻能健康成長，從此開展心理韌性研究。心理韌性強調的是在逆境來襲時，能控制及調整自己心態，在困境中保持正常運行能力。具有韌性的人也會受傷，也會經歷懷疑或絕望時期，但他們願意學習，憑藉著個人與社會資源，將生命週期裡的危機化為轉機，最終獲得新生力量，如同尼采名言：「那些殺不死他的，會讓他變得更強大」。

經歷如同大災難般的新冠肺炎，提升個人的心理韌性可以作為未來促進心理健康方向，帶來創傷後成長，找到與這個世界的重新連結，豐富更多人生

的可能性。有多種方式可以訓練心理韌性，彭鍾仔建議可以從「自我疼惜」的態度培養起，包括：

- ❖ **善待自己**：遭遇挫敗時多給自己鼓勵與支持取代自我批判或嘲諷。
- ❖ **人類共同經驗**：接納情緒，痛苦是人類共同經驗，不要將自己孤立起來單獨承受。
- ❖ **正念**：開放與接受的心態去覺察當下想法和感受，不需壓力或過度認定。

對於已經嚴重受苦的人，借助心理治療可以有效紓緩情緒和減輕症狀。台北市立聯合醫院仁愛院區從2020年開設『靜心轉念三部曲』團體心理治療：

靜心轉念三部曲		
首部曲	內觀與放鬆	教導不同的放鬆技巧，覺察內在身體反應，進而舒緩與修復壓力的影響。
二部曲	生理回饋訓練	藉由電腦儀器來瞭解自己的身體在壓力下的生理反應，並且學會放鬆來改變壓力造成的過度或不當反應，增加自律神經的平衡性，提高身體復原力。
三部曲	認知轉念	學習分析自己內在的心理歷程，傾聽內心深層的聲音，接納不同的情緒，重拾人生的選擇權。對於原已有身心困擾或是因疫情引發的壓力失調，都適合參加。

運動篇

疫情下或許有人因為遭遇某些負面的人事物，打擊深遠，產生垂頭喪氣駝背的體態；也或許有人反而業務繁重，不得不室內屈身電腦桌前長期作業，加重低頭圓肩的姿勢；又或有人在社交禁令之下，停止平常熱愛的室外活動，胸腹身形逐漸萎靡。不得不說，疫情產生新生活，牽連個人健康。

台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫科主治醫師趙品諭說，當一個人一直胸廓瑟縮，就容易導致呼吸不順、容易疲憊或胸背痛，嚴重一點，姿勢造就情緒，產生心情煩悶、抑鬱或睡眠問題。就中醫角度來說，這是肝鬱氣滯的表現，會使用「柴胡疏肝散」來幫助緩解不適；藥物有柴胡，疏肝解鬱；枳殼、陳皮、香附，行氣散結；芍藥柔肝養血斂陰；川芎活血行氣；甘草調和諸藥；整體達到疏肝理氣、活血止痛之效果。

除了藥物，也能由經絡系統來開展胸中氣鬱；胸部主要有「肺經」、「心經」及「心包經」走過，從現代解剖醫學來看，路徑當中包含鎖骨下肌、胸大肌、胸小肌及肘臂彎屈的肌肉筋膜等，藉由專業按摩及訓練可解除各經絡當中氣的阻滯，逐漸化解鬱滯。如果是一般民衆，能自行做簡易的擴胸運動，



但活動前可配合操作穴位來提升舒緩效果，趙品諭提供以下穴位參考：

◎ 中府穴：正坐或平躺，先找到左或右鎖骨外端下方凹陷處，再往下量約個人大拇指之末端指節橫寬長度之位置，適度按揉會有筋肉的酸脹感。

◎ 極泉穴：正坐或平躺，一手先向外平舉，然後屈肘來輕搭頸後，另一手手指伸入搭頸該手之腋窩，輕壓及撥柔當中筋肉處，注意當中有神經血管，會有明顯麻痛感，須適度操作。

◎ 肋罅（ㄒㄧㄚˋ）穴：正坐或平躺，先測量自身兩乳之距離，取一半長度，從左或右乳向外量約該半長之位置，適度按揉會有筋骨的酸痛感。

趙品諭提醒，疫情上上下下，大夥的生活在防疫中也是有高有低，但身體健康可不能高高低低。隨著時間推展，相信疫情能有曙光，但不管是疫情中，或是後疫情時代，民衆為適應新生活導致心胸不展，可尋求中醫專業來調理身心。❾