

「疫」外的訪客到來，萬芳醫院精神科陳奕安醫師教您面對之道

「最近喉嚨常常不舒服還會覺得喘，該不會是確診了？我都沒有出門，可是常常胸悶要大口呼吸，是不是該去快篩？」雖然疫情逐漸趨緩，但仍是許多民眾的對話開場白，經常覺得自己「怪怪的」，可是就醫後，醫生都說一切正常，那這些不適感都是從何而來呢？



萬芳醫院精神科醫師陳奕安表示，許多民眾因長時間待在家中無法外出，且大量接收有關疫情的負面新聞，導致長期處在封閉空間和緊繃的情緒裡，內外夾攻下漸漸產生頭暈胸悶、過度換氣的情況，就醫後才發覺恐慌症已經悄悄找上門。

恐慌症是焦慮症的一種，常見病徵如：突然發生的心悸、呼吸困難、喘不過氣、胸悶、頭暈、感覺異常等，發作時病人常常感覺極不舒服、彷彿快死掉，很多人會因此至醫院求診，但反覆就醫檢查卻又找不到身體有何異狀，造成心理更大的壓力，對於病人來說是極大的痛苦。所幸恐慌症並非無藥可治，不論是透過藥物還是認知行為治療，只要配合療程與定期追蹤，病情都能日見好轉。【左圖：萬芳醫院精神科陳奕安醫師】

日前，黃小姐在接種疫苗後，出現各種不特定身體不適，隨著身上的不舒服越來越嚴重，謹慎的她立即到醫院做詳細的檢查，經醫生分析報告後確定和疫苗副作用無關，檢查也並無異常，不過本身有焦慮症病史的她，內心並未感到緩解，還是覺得身體百般不適。陳醫師表示，原先就有焦慮相關病史的人，在防疫期間過得相當忐忑，承受巨大的壓力，所以在施打疫苗後處於緊張時，對於身體症狀的敏感度會更高，也更容易出現焦慮症狀，這在疫情中時常發生。

前陣子疫情嚴峻，許多民眾對於踏進醫療院所心生迴避，因而延遲回診的時間，這也造成中斷用藥使病情無法有效控制，陳醫師說，若身體發出警訊甚至影響生活作息時，應及早回診穩定病情，才是與疾病和平共存的方式。

防疫新生活已是常態，心理狀況的產生無孔不入，為此陳醫師提供民眾 3 項生活小妙招，有助於民眾撐過這段非常時期。

1.在家不妨做些有氧運動、規律作息，除了調節情緒，也可以幫助夜晚睡眠。

2.避免收看疫情新聞過久，一天可分配 30 分鐘更新資訊就好，同時要多留意消息來源正確性。

3.善用心理諮商的管道，民眾若有心理衛生相關的疑慮，可多多諮詢減輕心理的負擔。【右圖：陳醫師除傾聽病人的心理狀況外，也提供心理諮商的相關資訊，供病人參考】



（文/萬芳醫院）