



社交保持距離

關心跨越距離

因應COVID-19（又稱武漢肺炎或新冠肺炎）疫情延燒，各國政府開始推廣社交距離的相關宣導，以控制病毒的傳播。然而這類措施同時也衝擊著我們過往所習慣的生活模式，尤其對被隔離者而言影響更鉅。網路上甚至流傳著一則來自醫師協會的信函，內容如右。

阿根廷精神科醫師協會通知：

親愛的朋友，如果您在被隔離時與家中的植物聊天，這很正常，無須擔憂。但若您的植物開始回話，請盡快尋求專業精神科協助。

您疲憊的精神科醫生敬上

這則網路所流傳的信函雖然幽默，但某種程度也反映了居家隔離等措施會對人們心理層面造成影響。縱使現今社會有些人習慣獨居，但人類畢竟是群居動物，無論再怎樣獨來獨往，個體在生存與精神層面終究很難與他人斷絕聯繫。根據馬斯洛的需求理論 (Maslow's hierarchy of needs)，社交需求是人類的重要需求之一，其重要性也僅次於生理與安全需求。也因此當我們所習慣的社交模式被迫改變時，心理層面的挑戰勢必隨之而來。



視風險程度不同，疾管署目前制定出三種相對應的管理措施，其嚴格程度由高至低分別為「居家隔離」、「居家檢疫」和「自主健康管理」，其中居家隔離與居家檢疫者的所處位置都有



其指定地點，且需配合公部門的電子監控，在這種高度受限的情境下，許多人的心理都受到前所未有的影響，而當中最普遍且最強烈的感受便是「孤獨」。

孤獨感往往出現在人們缺乏陪伴或與世隔絕的情境之下，其大多會伴隨著焦慮、憂鬱或苦悶等複雜的心理感受，尤其當情境非自我所能控制時，其被剝奪的感覺將格外強烈，部分被隔離者甚至會出現憤怒的反應，像是「我又沒做錯什麼，為什麼要像坐牢般被對待？」而有些人則是會有「被他人拋下」的想法，甚至開始體驗到面臨死亡的恐懼。



對身心狀態強健的人而言，縱使無聊、煩悶難耐，但大多還是能撐過 14 天的隔離期。倘若被隔離者的身心狀態較差，或正面臨其他壓力事件時，則隔離的時光便似度日如年般痛苦難熬，其負面感受也會隨之放大，以下節錄一些被隔離者的感受：



- ✘ 我好像隔著一片玻璃看著大家。
- ✘ 我會不會就這樣消失在這個社會，再也無法參與世上的一切？
- ✘ 偏偏在我最需要親人陪伴時，我不能待在他們身邊。
- ✘ 才第三天而已，我好像就快瘋了！
- ✘ 我想曬太陽。

首先，我們需要釐清的是，所謂的孤獨有兩個不同的意義，一是主觀上的孤獨感，一則客觀的社交孤立。以防疫政策的角度而言，社交孤立是不爭的事實，換而言之，我們能掌握的便是主觀孤獨感的調適與因應。有賴網路的普及，走出戶外已非與外界連結的唯一途徑，透過網路維持一定程度的社交活動是一件相當重要的事，而這也是多數被隔離者所仰賴的方式之一。

然而，有許多被隔離者在使用網路時，大多僅限於單方面地接收訊息（例如追劇、瀏覽訊息或玩單機遊戲等等），此時親朋好友應該主動透過電話或通訊軟體給予關心，並鼓勵被隔離者述說、談論自己的感受與想法。透過傾聽，我們便可促發雙向的溝通與互動，強化被隔離者的存在感，降低孤獨無助的感受。

但不可否認的是，網路的互動終究隔著一面螢幕，許多人在關掉手機、電腦後，暫時消退的孤獨感很快又席捲而來，彷彿一隻如影隨形、擺脫不去的怪獸。人類雖是群居動物，但許多時候我們又極難避免面對孤獨，如同存在主義（Existentialism）所言，孤獨為人們始終需面對的生命課題之一，當孤獨感強烈到難以忽視時，與之共處勢必比與之抗衡來得有意義，然此舉並非易事，調適的成敗與否也取決於個人平時的心理強度與支持系統。當您難以獨自面對時，不妨試著尋求專業協助，以避免過多的負面情緒影響到內在的身心健康。

就EAPC所提供的服務而言，我們的專業項目除面談諮詢外，亦有電話及網路諮詢等多元管道可供使用，因此能在保持社交距離的狀態之下與您維繫心的距離。親愛的朋友，如果您正在被隔離並深感孤獨，這很正常，您也並非獨自一人；但若您的意志逐漸薄弱，請盡快尋求專業協助，我們將會試著陪您一同度過。



員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◇ 服務對象：原住民族委員會
- ◇ 服務方式：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- ◇ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人2次/年)
- ◇ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◇ 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地，其中法律及財務面對面諮詢僅能至顧問提供之場所
- ◇ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◇ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◇ 聊聊熱線：0800-668-880 (聊聊吧!幫幫您!)
- ◇ E-mail信箱：eapc@eapcenter.org
- ◇ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC官方Line@

