

10.3966/199457952020051403004

新冠肺炎期間醫事人員壓力因應與心理情緒調適

郭乃文¹⁻⁵

¹成功大學醫學院行為醫學研究所(合聘健康照護科學研究所)教授

²成功大學研究總中心腦心智健康與發展研究中心主任

³台灣腦心智發展與心理復健學會理事長

⁴中華民國臨床心理師公會全國聯合會理事長

⁵雲嘉南區身心障礙者職業重建服務資源中心主任

通訊作者：郭乃文

連絡電話：(06)235-3535ext.5104

所屬單位：國立成功大學醫學院行為醫學研究所(合聘健康照護科學研究所) 傳真號碼：(06)209-5616

連絡地址：臺南市大學路一號成功大學

電子信箱：austing@mail.ncku.edu.tw

前言

本文從實證性角度來討論壓力和心理主動調適機制。首先，壓力事件(stress event)不一定會引發人的壓力感，要看該事件與特定人之間的運作模式，才能評估真正的壓力值大小。整體而言，緊迫性高、影響大、沒有經驗、汙名特質、缺乏資源、延續時間長、沒有支持系統等，都會造成較高的壓力感。而不同事件特質所引發的心理災難並不相同，因此要考量該事件的壓力特質，加上個人主體上因應不同壓力事件特質時是否(能否)選用有利的心理調適機制，將影響最後的結果。傳統討論壓力事件引發壓力感之後會朝向創傷後壓力症候群(Post-traumatic stress disorder, 簡稱PTSD)，基本上是一個精神病理角度，其實，從創傷後成長(Post-traumatic Growth, 簡稱PTG^[1])的可能性來分析，才是保證全人生的正向發展的好角度，這點對於醫療專業工作者尤其重要。

以尊重醫事人員的抗壓性特質為出發點，本文將分成以下四段來探討。

新冠肺炎的壓力特質與心理調適方向

此次新冠肺炎事件對醫事人員心理壓力之衝擊具有多元性和無可逃避性，不同於其他的壓力狀況，以下針對此些特質摘要說明，並提出心理調適的建議：

一、醫事人力列入因應此災難之資源系統，意思是受災者本身也可能是事件之解壓者。2020年開春，直接照顧之醫事人員立即進入激烈戰場，由於臺灣在SARS之後已有相當醫療行政上的準備，所以比起新冠肺炎突發挑戰的部分，反而是對其後續長期心理調適的部分較不熟悉。這也是第一次全國全體醫事人員必須放棄自己的既有時間安排與生涯規劃，完全相信並無條件加入防疫備戰。此時的心理調適重點是，醫事人員要將自己的生活價值觀和專業堅持都快速調整為優先遵守政策(Policy Follower)，然後才能逐漸將自己的專業和人權聲張放回職場。這也是衛福部「心快活心理健康學習平台」(<https://wellbeing.mohw.gov.tw/>)為了具有完整網路能力、能快速彙整資料的專業人等所安排的心理抗疫宣導內涵PEACE (Policy-follower、Enhance the