

SARS症候群起起伏伏

學生新聞

【記者劉孟慧報導】隨著SARS疫情攀高，師生情緒也隨體溫起起伏伏，某些人可能疑心自己是否也會是下一個被隔離者，出現「SARS症候群」。

如何檢測自己或他人是否陷入SARS恐慌呢？據諮商輔導組提供之資料，加拿大心理學會歸納現象有：看太多或想太多關於SARS的新聞或事情、睡眠狀況不佳、賴床、躲著別人、感到焦慮或恐慌、喝酒或服藥過量、哭泣或缺乏耐性等。

諮輔組組長胡延薇表示，同樣面對SARS，有人害怕得不敢來學校上課，也有人高興的等待放假，個別差異很大。有戴口罩的是健康且注重個人衛生的，往往有問題的人反而不想戴口罩，造成大家聽見咳嗽聲，就如驚弓之鳥似的整堂課坐立難安，如果再加上本身有憂鬱症的話，那麼恐慌將更加嚴重。這些情形皆是由於大家不了解SARS，害怕了解真相的緣故，只要大家了解SARS、感冒跟肺炎的症狀差別，就能降低不必要的恐慌。

「不要還沒得到SARS，就先被自己嚇死。」胡延薇認為，SARS也是一個讓大家省思的好機會，去注意到自己的作息及自己壓力、情緒上的調節問題，而大家自掃門前雪的態度，也忘了多去關心別人。總之，平常心看待，大家才能度過SARS難關。如有諮商的需要，可撥諮輔組電話26232424或寄信到心理健康操信箱counsel@mail.tku.edu.tw，將有專人提供心理諮詢。

2010/09/27