

# 防疫基本功及自殺防治

行政院衛生署

## 一、良好衛生習慣

世界地球村，人的往來自由頻繁，病菌疫情往來也跟著頻繁，防治傳染病已是每一個人應具備的現代知識，做好疫病防治，不但是保護自己、保護他人，更可營造健康社會，強壯國力。以下為簡易「防疫基本功」12招，熟記有助於養成衛生好習慣，增強免疫。

## 二、自殺防治：

依據 99 年全國自殺防治中心電話調查數據顯示，有 4 成 5 民眾誤解或忽視旁人可能自殺的訊息，對於企圖自殺者缺乏了解與協助管道，容易造成遺憾發生。

「自殺防治，人人有責」，自殺防治工作需要全民的投入與參與，只要多付出一些時間關心週遭的親友，用心聆聽他們心裡的聲音，及時對發出自殺警訊的人伸出援手，您也可以成為自殺防治守門人。以上為自殺防治口訣及心情溫度計。

## 三、自殺防治諮詢電話：

衛生署安心專線 0800-788-995 (請幫幫，救救我)

生命線專線 1995

張老師專線 1980

## 對抗焦慮症，紓壓有撇步

大環境不佳，民眾承受的各種壓力變大。台南市立醫院身心科主治醫師蔡咏良表示，近月來，身心科門診平均多了快兩成，許多原本控制穩定的焦慮症病人，也有復發的現象。市醫身心科醫療團隊提供腹式呼吸、自我暗示放鬆訓練、漸進式肌肉放鬆訓練等減壓方法，強調壓力要釋放，身體健康也要風險管理，有健康的的身體才能度過危機。蔡咏良醫師表示，近月來金融危機的消息充斥各大新聞版面，股市的起伏震盪也造成人們情緒波動，身心科門診增加不少。部分焦慮症患者復發，近日來回診者以預期性的恐慌發作占多數，而焦慮症患者，本身就具有容易焦慮性思考的特質，容易災難化、預期性焦慮、強調負面事件的重要性，加上東方人常常「未雨綢繆」的性格，種種因素此時都可能讓焦慮症狀惡化。倘若本身就是 A 型性格者，除了要小心罹患焦慮症外，更應該小心狹心症、心肌梗塞等冠狀動脈疾病。

蔡醫師提醒焦慮症患者，這時必須規則服藥，甚至是調整藥物，尤其是針對有復發跡象的病人，請務必趕快回診。蔡醫師指出，其實危機就是轉機，這樣的症狀，也給自己重新面對自己的機會，練習用正向的態度看待，就是一種自我療癒，也可以搭配放鬆治療、生物回饋治療；或重新調整生活模式，關掉電視到戶外走走，接觸賞心悅目的環境，即有轉移注意力、解除焦慮的作用。

市醫身心科主治醫師陳瑞和說，醫學研究證實壓力會透過內分泌與免疫系統，干擾身體生理的正常運作，增加發生身體疾病的風險，導致日常功能的失調或臨床的身心問題。若放任這些壓力累積而不做處理，會逐漸地影響到身心健康，長期處在壓力下的人容易出現生理及心理上的疾病，從輕微到嚴重都有可能。陳瑞和醫師指出，紓壓方法可以先從日常生活做起，包括均衡的飲食、充足的睡眠、適當的運動與休閒、找人傾訴等。如果臨床症狀已經影響到身體健康、人際關係、工作效率及日常生活功能，就需要專業的診察與治療，最好尋求專業人員或醫師求助。除了藥物治療，也可以安排生理回饋或肌肉放鬆療法、團體治療或個別心理治療，透過專業治療學習多元的壓力管理技巧。

市醫心理師楊美華表示，長期壓力易導致自主神經失調，要維持身心健康，必須做好壓力管理。「壓力管理」四步驟包括：一、釐清敵人是誰；二、評估戰力；三、訂定作戰計畫；四、適當規模地動員。她建議民眾可以透過心理諮商或治療，讓臨床心理師提供相關的專業協助。另外，也可以透過「生理回饋治療」，結合放鬆訓練與儀器，評估自主神經功能及放鬆效果。她表示，臨床心理師最常教導患者的放鬆技巧有包括：腹式呼吸、自我暗示放鬆訓練、漸進式肌肉放鬆訓練，根據患者的生理狀態或症狀，心理師會為患者選定合適的技巧來訓練，而為

了讓患者能更敏感於身體的反應、能更有效地掌握生理反應、學會放鬆，「生理回饋儀器」便是一項相當有利的工具，可以讓患者及心理師有客觀的依據來評估自主神經功能及放鬆的效果。

新聞資料來源：台南市立醫院

本文作者【台南市立醫院】