



2021 第四季 心情文章

(出刊日：110 年 11 月)

情緒解封-關心解封後的情緒變化



疫情三級警戒三個多月，把很多人都悶壞了！美國 CDC 調查近萬名的成年人，疫情期間很多人出現焦慮、憂鬱症以及創傷等相關症狀，調查發現超過四成民眾出現不良的心理或行為健康問題，30.9%的民眾表示有焦慮或憂鬱症狀，有26.3%的人表示出現疫情有關的心理創傷和壓力。疫情對身心健康的一般人都有如此衝擊，對原本正承受情緒困擾的人，疫情對他們的衝擊更加難以想像，特別是躁鬱症患者。

躁鬱症的病因可能來自於家族遺傳、性格、成長經驗，以及生活壓力等，另外，季節氣候也是重要因素，狂躁發作通常好發於季節交替時期，一般是三、四月或九月、十月期間，躁鬱症患者大腦裡就像有個情緒放大鏡，情緒進到大腦裡，不管是好是壞都會自動放大。情緒低落時，宛如吸入了全世界的負能量，跌入無底深淵；情緒高昂時，他們變得精力旺盛，覺得自己比任何人聰明和偉大，整個世界好像以他為中心圍繞，他的腦子裡有好多想法，覺得他有用不完的能量，可以做出一番大事業。因為大腦中的血清素缺乏，造成他們調節情緒和衝動控制能力變差，想到什麼就做什麼；有新的想法出現，就迫不及待放下手邊工作立馬做新的計畫。有時會出現強迫行為，常感覺被別人限制或阻礙，因心情抑鬱而不由自主的購物以安慰自己，也可能不斷透過性行為尋求刺激。

解封後有情緒困擾的人陸續回來接受心理諮商，疫情前他們病情已相對穩定，但疫情期間生活上的限制再加上工作收入的短少，讓他們倍感抑鬱、緊張與焦慮，對於未來更覺無力與無望。好不容易等到疫情解封、諸多禁令解除，他們馬上從谷底反彈，情緒和行為像是脫韁野馬。他們開始瘋狂消費購買、飲酒買醉、甚至性慾高漲上網尋找一夜情等。在激情過後回歸現實，清醒時又立即陷入陰鬱深淵，到了晚上又回到狂爆亢奮，繼續買醉濫交填補空虛。每天週而復始在憂鬱與狂躁之間擺盪。

如果身邊的友人在疫情期間異常低落消沉，在疫情降級後開始出現以下情況：

■容易感到興奮，不能自控

- 思緒高速轉動，難以專注、話很多且說話速度很快
- 精力異常充沛、睡眠需求降低
- 過分自信，自大，判斷力變差、霸道、好管閒事
- 購物慾增強、買許多沒有必要的東西，造成欠債
- 性慾強、不停上網尋找一夜情或進行危險性行為等

可能是躁症狂躁期發作，建議最好的方法是儘快接受治療，因為他們可能很容易失控衝動做出危險、傷害自己或別人的事。專家建議躁鬱症最好的治療方法為結合藥物治療和心理治療，狂躁期患者若立即就醫接受藥物治療，可以避免失控的情緒行為造成難以挽回的傷害。不過躁症患者往往認為自己沒病而拒絕就醫，因此需儘量避免直接衝突或用強制手段威嚇。您可以用開放態度關心他們，分享這段期間所看到他們的行為與感受，但不要批判他們的行為，使之感到被支持和理解。請同理他們心底的憂鬱無助，卸下他們的心防，再鼓勵他們接受專業協助。

低落憂鬱固然令人難熬，但衝動、興奮、過度活躍，更容易造成傷害。EAP是每位同仁的身心健康的防護罩，當您感到困惑或煩憂，一通電話，讓專家為您分憂解勞，守護您的身心健康。

力人EAP 專業服務團隊



The graphic features a stylized logo on the left consisting of three interlocking human figures in green, yellow, and pink. To the right, under a sun icon, is a list of services. At the bottom left, contact information for Taoyuan City Government EAP is provided, including a toll-free hotline, email, and service hours. The background is light purple with decorative elements like flowers and a bird.

服務諮詢項目：

心理諮詢	人際互動、壓力調適、家庭婚姻
法律諮詢	公務法律、車禍事件、買賣糾紛
財務諮詢	理財規劃、節稅建議、保險規劃
醫療諮詢	政府 / 民間機關團體醫療保健資源
管理諮詢	組織變革、員工管理、轉介諮詢

桃園市政府 EAP 關心您
免付費諮詢專線：080-002-7858
Email：eap@mail.tycg.gov.tw
服務時間：週一至週五上班日09：00-19：00

※桃園市政府員工協助方案關心您※

