

## COVID-19 疫情期的焦慮和恐慌發作

鑒於這次疫情給非裔、拉丁裔、原住民及低收入社區造成了超出比例的嚴重衝擊，紐約市民可能會首次經歷焦慮或恐慌發作。種族不公正和不平等對我市的長期影響，伴隨隔離而來的失業、疾病以及所愛之人和社區成員過世，以及其他導致壓力的因素，均可帶來焦慮或恐慌的新舊症狀一齊迸發。本文介紹了什麼是焦慮和恐慌發作，如何管理症狀和幫助他人，以及焦慮和恐慌發作與 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 症狀有何不同。

焦慮和恐慌發作因人而異，且在不同種族、民族、文化或地區人群中表現不同。某些人士可能經歷焦慮，且多呈現身體症狀，例如呼吸急促、心跳加速，而其他人士則可能更多呈現情緒上的反應，例如擔憂或恐懼。某些人士可能在尋求健康照護專業人員或機構的服務問題上猶豫不決，因為這些人員和機構歷史上曾透過有害操作及政策，對受壓迫的有色人種社群施以歧視，且部分歧視現象至今仍舊存在。某些人士則可能因為害怕在去健康照護場所時感染上 COVID-19，也在尋求照護問題上心存猶豫。

### 什麼是焦慮？

焦慮指的是神經緊張、恐懼、神經緊繃、麻木、擔憂的感覺，以及覺得有什麼壞事即將發生的感覺。它還可能與身體症狀相關聯，例如呼吸急促、心跳加快、出汗、手腳發涼、顫抖、注意力難以集中和睡眠困難。不同的文化對於焦慮的感受及表述各不相同，且對焦慮的稱謂都可能不同。對壓力事件產生反應是一種正常的人生體驗。壓力極大的情況，包括當前的 COVID-19 疫情，可能致使焦慮感泛濫，進而可能帶來痛苦和傷害。

### 什麼是恐慌發作？

恐慌發作是伴隨焦慮感陡然上升而出現強烈的身體症狀，例如心跳加快、出汗、顫抖、胸部疼痛或感覺不適、呼吸困難或急促、眩暈或頭暈眼花、噁心或腹部不適。許多經歷過恐慌發作的人表示，那種感覺好像是馬上要死了，儘管自己當時並沒有危險臨頭。恐慌發作可能有已知的（意料中）誘因，或者可能沒有任何預警地突發，並且時常沒有明確的（出乎意料）誘因。

### 我經歷的究竟是焦慮、恐慌發作還是 COVID-19？

呼吸急促在焦慮、恐慌發作、COVID-19 及其他情況中均為常見的症狀。為了幫助您區分差異，請問自己下列問題：

- **我以往是否經歷過類似症狀？**如果您有過焦慮及其他恐懼經歷，尤其是以前經歷過恐慌發作，那上述這些可能就是您當前正經歷的情況。
- **我的症狀能否在 10 至 15 分鐘內好轉？**恐慌發作的強度通常在大約 10 分鐘內達到峰值，然後症狀便開始消退。與 COVID-19 相關聯的呼吸急促則不大可能在短時間內得到改善。
- **使用放鬆技巧後，我的症狀能否改善？**各種放鬆技巧，例如緩慢呼吸或練習冥想，或其他可能幫人平靜下來的活動，針對焦慮和恐慌發作通常效果不錯。而與 COVID-19 相關聯的呼吸急促則不大可能在使用放鬆技巧後得到改善。

- 伴隨呼吸急促，您是否還有其他症狀，例如發燒、咳嗽或咽喉痛？如果有，則您表現出的可能是 COVID-19 的症狀。患上 COVID-19 的人通常在呼吸急促以外還會有其他症狀，例如咳嗽、發燒、寒顫、肌肉疼痛、咽喉痛、新近喪失味覺或嗅覺，或腸胃症狀，如腹瀉、噁心和嘔吐。如需獲取更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。

## 如何應對焦慮和恐慌發作？

### 保持聯繫

- 每天透過電話、視訊聊天、簡訊和電子郵件與朋友、家人、社區成員及其他支持資源進行交談。
- 使用電話、視訊聊天、簡訊或電子郵件主動聯繫和幫助他人。這對於幫助和被幫助者都會有益。

### 使用放鬆技巧

- 進行緩慢的深呼吸。用鼻子吸氣，然後透過嘴巴呼氣。注意到您在吸氣時腹部會擴張，呼氣時腹部會收縮。重複這種方式。
- 練習正念（專注於覺察現時事物）。透過將自己的注意力集中到當前環境的方法，將自己鎖定在當下。例如，花時間覺察自己看到的五個東西、感覺到的四個事物、聽到的三件事、聞到的兩個東西和嚐到的一個東西。
- 參與一些放鬆性的活動，例如洗個熱水澡或淋浴，在安靜的房間裡休息，外出散步，與所愛之人交談，或聽一些喜歡的音樂。

### 專注於您可以控制的事物

- 盡可能地待在家裡，即便您沒有感覺不適。離家外出時，請戴上面罩。在外時，確保自己與他人之間至少保持 6 英尺的身體距離。勤用肥皂和水清洗雙手，洗手時長應至少達到 20 秒。避免在未洗手時觸碰您的面部。如需更多有關如何預防 COVID-19 的資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。
- 限制自己觀看和閱讀 COVID-19 相關新聞的時間。從可靠資訊來源處獲得最新消息，例如 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)。
- 盡可能地創建和維持一套日常生活規律，包括運動或鍛煉，多喝水，健康飲食和充足睡眠。

## 如何幫助遭遇恐慌發作的人？

- **保持冷靜。**如果您能保持冷靜、理解且絕不武斷，則有助於緩解對方的恐慌。
- **詢問對方如何能讓他們保持冷靜。**人們有時候知道什麼可以幫自己冷靜和放鬆，所以首先問對方是否知道什麼可以幫到他們。如果他們不知道，則請參見下文。
- **幫助他們專注於自己的呼吸。**如有可能，找個雙方都能坐下來的安靜地方，引導他們做幾分鐘緩慢的深呼吸。
- **做些肢體活動。**一起上下活動手臂或是跺腳。即使是小幅運動，也能幫助身體舒緩壓力。
- **分散其注意力。**讓他們說出周圍可以看到或聽到的五個東西，或者讓他們描述自己喜歡的事情。

- **鼓勵他們尋求幫助。**恐慌發作過後，人們可能感到尷尬。讓他們放心，告知他們焦慮是壓力帶來的自然反應，並鼓勵他們尋求幫助：
  - NYC Well（NYC 迎向健康）是一項全天候服務的免費保密心理健康支持服務。NYC Well 的工作人員可以用 200 多種語言提供簡短諮詢和治療轉診。如需獲取支持，請致電 888-692-9355，傳送簡訊「WELL」至 65173，使用[線上聊天](#)工具，或造訪「[App Library](#)」（應用程式庫）查找應用程式和線上工具，幫助在家管理身體健康和情緒健康。