

# 新冠病毒持久症患者更易出現 焦慮、抑鬱等精神疾病

(文源: [healthline.com/](https://www.healthline.com/) [www1.nyc.gov](https://www1.nyc.gov/))



**研**究發現，患有新冠的人在康復後有很大的機會患上精神疾病。根據2020年11月9日發表在《柳葉刀》(The Lancet)上的報告，在被確診的3個月內，有18%的新冠患者出現了精神健康問題，例如抑鬱、焦慮或癡呆症。與沒有感染新冠的人相比，他們的風險增加了一倍。並且被確診的新冠患者通常都會出現焦慮、失眠、抑鬱和創傷後應激障礙綜合症(PTSD)。紐約西奈山醫院高級神經心理學家指出，新冠患者可能由於大流行壓力和疾病的物理影響而導致嚴重的心理問題。

牛津大學和牛津健康生物醫學研究中心的研究人員評估了美國6900萬人的健康記錄，其中包括62000名多被確診患有新冠的人。在確診的成年人中，有近6%的成年人在90天內首次出現了精神疾病，而沒有感染新冠的患者中只有3.4%。

換句話說，那些感染新冠的人第一次患上情緒或焦慮症的風險要比沒有感染的人高

兩倍。感染新冠的老年人患癡呆症的風險也高2至3倍。

## 新冠病毒如何影響心理健康

只要被確診患有有可能威脅生命的新型疾病，就會引發壓力和焦慮。鑑於疫情的新穎性和傳播範圍，幾乎無法阻隔，尤其對於在大多數人的，如何應對這種突如其來的疫情對於我們健康、生活方式和社會變革所產生的威脅，都是毫無經驗可循的。

通常，患者在患病的康復治療期可以依靠親人。但確診為陽性的人卻必須要隔離，這可能就會導致焦慮和抑鬱。就新冠而言，大多數患者都知道應該避免將疾病傳染給他人，所以就缺乏那種平時生病時被照顧和支持的心理安慰感。尤其是重症患者，那些本該需要被小心看護和照顧的群體，更易受到心理的創傷。

許多新冠病毒「持久症」的患者或會忍受持續數月的症狀，並嚴重干擾他們的日常生活。這也會加重他們的心理負擔，並會極大患有精神疾病的風險。想要從新冠中恢復可能需要長達數月的時間，這或許會帶來許多困難，例如，重返工作、照顧孩子或恢復「正常」生活的困難等。

## 新的冠狀病毒如何影響大腦

現在，科學家們知道，新冠不僅是呼吸道疾病，而且還可以影響包括大腦在內的許多重要器官。許多報告顯示，新冠患者經常經歷神經系統併發症。例如思維混亂、

頭暈、妄想症和其他認知障礙。科學家們仍在努力瞭解新型冠狀病毒如何影響中樞神經系統，但他們懷疑病毒可能會損害大腦的血液供應，致使大腦組織腫脹，可能導致嚴重的神經和精神疾病。

另外，免疫功能與心理健康之間有很強的相關性。新冠病毒可能會破壞一個人的生物鐘，從而影響他們的睡眠，導致失眠逐步發展成為抑鬱、焦慮或其他認知變化。



### 如何自我調節心理健康

2020年9月22日紐約市衛生部發布了有關新冠病毒對紐約市心理健康影響的新報告。4月和5月進行的健康調查發現，紐約人正承受巨大的壓力、焦慮和抑鬱。35%的人感覺被社會隔絕，41%的人擔心工作丟失或被減薪，44%的人擔憂自己的經濟狀況不容樂觀。紐約市已採取行動，以支持因疫情流行而導致紐約人長期的行為和心理健康需求，尤其著重於支持在負擔最重的社區工作的成員和醫生。

### 正常化並認同壓力反應

- 請記住，世界上每個人都在經歷這個百年一遇的創傷。壓力和焦慮是對異常情況的正常反應。對許多人來說，與新冠相關的壓力會使其他常規和非常規壓力源（包括種族主義和種族化暴力的情緒影響）變得惡化。
- 在這段時間，要善待自己，善待他人。許多人會感覺不知所措，這些感覺可能會隨著危機的持續而反復出現。大部分人具有恢復力，會重新開始正常生活，最終因經受住危機而變得更強大。
- 用一種認同的態度為他人提供支持。人們正在經歷很多事情，情緒反應沒有對錯之分。當人們打開心扉講述自己的掙扎時，避免直接提供個人建議或者將他們的困難與其他人進行對比，否則他們會感覺沒有獲得認同。

### 針對新常态進行調整

- 思考過去沒有的新機會。許多能為您帶來幸福感、目的性或結構化的事情現在都發生了變化，而且這種變化可能會持續很長時間。不要留戀過去生活活動出現的空白，而是要考慮用新的活動和機會來填補空白。
- 考慮嘗試一些新的興趣愛好。興趣愛好被證明會對心理健康產生積極影響。可以去嘗試任何能引發輕微興趣的事情。您可能會找到一種全新的熱情。試試這些活動：
 

• 拼圖	• 烘焙
• 繪畫	• 鍛煉
• 學習一門新語言	• 棋盤遊戲
• 學習一種新樂器	• 跳舞
• 園藝	• 冥想
- 思考一下，在這段正常生活的暫停期，在自己的承諾方面，您是否有所領悟，是否存在一種您希望保持的人際關係。若只關注何時回歸「正常」生活的話，有可能使您無法在當前發生的事中看到的積極一面。

您並非孤軍奮戰。如果您感覺有壓力、不知所措或者想要傷害自己或自殺，請尋求幫助，紐約市希望項目情緒支持熱線(844)863-9314，週一至週日早上8點至晚10點。