

社交隔離政令，正侵蝕我們的心理健康

駐舊金山辦事處教育組

每天晚上 7:30，約 500 西雅圖民眾從亞當·庫欽斯基 (Adam Kuczynski) 獲得一個閒聊般的簡訊。閒聊的簡訊，在自主隔離的日子裡，顯得特別重要。

"您的身體感覺如何？"、"您是外向且擅長社交嗎？"、"您是否有強烈的聯繫慾望？"、"您有焦慮感嗎？" 調查開始於 3 月 14 日，同日，州長傑伊·因斯利 (Jay Inslee) 下令，全州關閉學校，並禁止 250 人及以上的活動。

這項研究 (目前尚未獲得資金) 由西澳大學社會連接科學中心 (CSSC) 主持。此研究將協助研究人員了解。喬納森·坎特 (Jonathan Kanter) 博士認為，因為社會隔離，人民的孤獨感及其心理健康風險將會增加。而過去半個月的結果，顯示了被要求隔離的民眾，必須學會如何保持自身的心理健康，以及相關的心臟疾病。

坎特說："我們現在正在一起進行這項人體與社會實驗。"、"這項研究為我們提供了訊息。"

他說，儘管遵循公共衛生準則很重要，但重要的是要知道"社交孤立"正在對抗一些非常基本的人類危機。而人類內心渴望聚在一起的願望，變得更加困難。

先前的研究表明，社交孤立和因此產生的孤獨感，會對免疫功能產生負面影響，並提高了皮質醇的分泌量。皮質醇是促進我們"戰鬥或逃跑"的激素。若此激素缺乏，可導致心臟病和增加早產風險。目前的禁令，導致人們焦慮，沮喪，自殺念頭和其他相似的感覺更加強烈。

坎特說："社會隔離正造成民眾的免疫力下降。"、"我們看到了即將發生的事情，我們認為了解人們的反應很重要，這樣才能使人們了解該如何應對社交隔離的禁令所帶來的健康風險"。

調查參與者年齡從 18 歲到 68 歲不等。77% 是女性、13% 是男性。職業範圍很廣：咖啡師，軟件工程師，老師，急救人員，藝術家，食品和零售服務人員以及學生。16% 的參與者是有孩子在家的父母。15% 的人居住在人口稠密的城市地區、都會區佔 47%、在小鎮中佔 3%、郊區為 31%、農村為 4%。其中，19% 的參與者有其它病史，而

病史使他們面臨與 COVID-19 相關的併發症的風險。

在研究的第一周，庫欽斯基發現人們彼此之間感到團結。他說，有種感覺，我們在一起。到目前為止，大多數人並沒有感到孤獨，而是彼此理解和照顧。

庫欽斯基說：“在所有這一切中，我們的目標就是了解我們之間的相似性和差異性。”、“我們都有相同回應嗎？”。在心理學經驗中，答案是否定的。雖然人能享受孤獨，但是其中仍有巨大差異。”

目前，社交隔離造成輕度的恐慌感，然而知道人的體內會自然的產生這個反映後，人們反而感到安慰。

坎特說：“隨著我們在本周和下週的回覆，我希望所有這些都會發展和改變。”“我擔心這將如何影響人際關係和健康，並且某些人由於缺乏聯繫，失去聯繫，壓力和壓力而很容易陷入抑鬱狀態、財務方面的擔憂加劇。”

Kanter 和 Kuczynski 提供了抵消孤獨感及其相關風險的方法。“現在就注意它”、“嘗試與他人建立聯繫，並儘可能保持精神健康。做一些使我們有成就感、使我們感到高興的事情。”

坎特說，在與人保持距離下，請不要忘記輕柔的擁抱或握著別人的手。在家運動、或外出散步或跑步。減少看新聞、互相談論，因為這樣做會使人感到恐懼和焦慮。

坎特說：“重要的是我們現在要回到良好關係的基本步驟。”、“人們渴望聯繫並談論他們的真實感受。”

當然，雖然打字能溝通，但是使用電話、視訊聊天，遠比打字來的更強的，與人的連結性。尤其在我們被迫與其他人隔離，我們也被新聞影響，對周圍的人保持高度的戒心，變成了焦慮。而這對心理健康一點都不好。

如果，你覺得很孤單，你也能透過幫助鄰居的方式，讓自己有幸福的感覺。這種喜悅幸福的感覺，能減少焦慮和孤單感“最終，我們需要記住我們在一起。”

資料來源：2020 年 3 月 30 日，y Nicole Brodeur , ‘We’re in this human experiment’: UW researchers study effects of coronavirus social isolation, Retrieved from The Seattle Times
<https://www.seattletimes.com/seattle-news/were-in-this-human-experiment-uw-researchers-study-effects-of-coronavirus-social-isolation/>