



## On DORSCON Orange and Fear (in Mandarin)

新冠病毒确诊病例持续攀升，政府也因此将疾病应对升级至橙色级别。我们也目睹了世界各地居民面对这个危机的各种反应。在新加坡，口罩和消毒产品已卖断货，超市的日用品也被一扫而空。人们对于周遭的咳嗽声和打喷嚏声保持高度警惕，导致许多人取消了各种社交及娱乐活动。许多人都持续活在担忧与恐惧中。

### 为什么人们会有如此极端的反应？

现今社会里，恐怖袭击，天灾和流行传染病的新闻不断。当人类身处险境或目睹紧急事件时，脑部的固定反应模式就会被启动。这时，我们的大脑就会自动启用情绪系统（或称「杏仁核」Amygdala）以引发应急反应，让我们能够挺身而出或逃离危险 (Fight-or-Flight)。在危机里，负责分析、判断和控制冲动的大脑前额叶 (Prefrontal cortex) 会被杏仁核「劫持」，大脑并且交由情绪区发号施令。因此，人类更容易在危机里恐慌，「群体迷思」现象也更普遍。战斗或逃跑反应，是人类自保的原始本能。这种原始的自保本能可以追溯到史前时代，人类必须不断地寻找并化解危机以便可以继续生存。在现今疫情危机里，人们行为即便偏激，但也反应了大脑面对危险时激发的自我保护本能。

### 恐慌给社会带来的冲击

当我们在自保的同时，恐慌的行为难免给社会带来巨大的冲击。排斥或歧视医护人员，受感染的病人等等的行为让人与人的相处一直处于紧绷的状态。攀升的不只是病例，还有我们的精神压力。人们不仅担忧自身的健康，同时也烦恼工作保障与巨大的经济损失。慌张囤积卫生和日用品让超市职员们忙得不可开交，也让有紧急需要的人感到无助，更进一步地提升社群的恐慌和焦虑。庆幸的



是，我国政府及时采取适当的行动，并监视黑市的销售状况，以避免人民受物价上涨的影响。

## **自保与互保**

研究显示，我们在危机反应中，不但拥有自保的生存意识，也有互相扶持、互相保护的能力。上周，网民分享租屋区的居民分发免费口罩和消毒剂的好人好事。在这个非常时期，我们要怎么发挥自己扶持别人的能力呢？

### **1. 接纳我们在这次危机里的共同点**

我们所有人都在不同的程度上为此担忧与挣扎。管理焦虑的第一步，就是确认自己的恐惧，并了解我们可能会触发彼此的过度反应。当我们把心中的恐惧明确地表达出来，便能更加有效地、理智地思考我们对彼此的回应。在这非常时期，资源共享更能团结我们的社区。

### **2. 讨论疫情时，尊重彼此**

疫情已是现今热门话题。若讨论这个话题让你感到加倍焦虑，明确地向身边的人表示你不想参与此话题的意愿。若你注意到这个话题让他人感到不适，以敏感关怀的态度应对，尊重他人，尽量减少讨论。

### **3. 只买所需，不要囤积食物或日用品**

不必要的囤积不仅会提升社群恐慌，也会对有需要的人造成不便，更可能引起争执和不和谐。

### **4. 扩张信息娱乐种类**

疫情新闻难免是各媒体竞相报道的头条。刻意选择多元化的时事与娱乐信息，而不是把精神大量地消耗在即使疫情报道。

### **5. 考虑行为的效用**

虽然当「键盘战士」能让我们发泄我们的不满，但是网上的以恶语攻击并不会



减低我们在这危机里压力和焦虑。我们可以尝试以他人的角度看待事件，体谅他人的看法和选择，而不是专注于攻击对方。

## **6. 提防网络假新闻的传播**

提醒自己，也提醒亲朋好友提防网络假消息。当我们感到恐慌时，查询并参考可靠的疫情资料可以帮助着我们稍微平复着急的情绪。查阅卫生局官方网站 ([www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg)) 或订阅卫生局 Whatsapp 资讯服务 ([go.gov.sg/whatsapp](https://go.gov.sg/whatsapp))

## **7. 寻求专业人士的帮助**

若疫情危机带来的压力和恐慌让你的日常生活受到极度的影响，考虑寻求专业人士帮助你度过这艰难的时期。公众能到新加坡心理学协会 (Singapore Psychological Society) 网站搜寻当地注册心理学家的名录。他们的专业知识或许能为你提供量身定制的服务。

在这疫情危机里，让我们一起保卫身体和心理健康，同时也为社区尽一份绵力。请继续为彼此打气，齐心对抗疫情。