



## Rapid Review

The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence



臺北市立聯合醫院教研部  
王培瑋教學主治醫師  
教學主治醫師群  
邱婷芳主任  
璩大成副總院長

Published Online February 26, 2020  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Lancet版

整理日期:2020/02/28

# 本篇重點

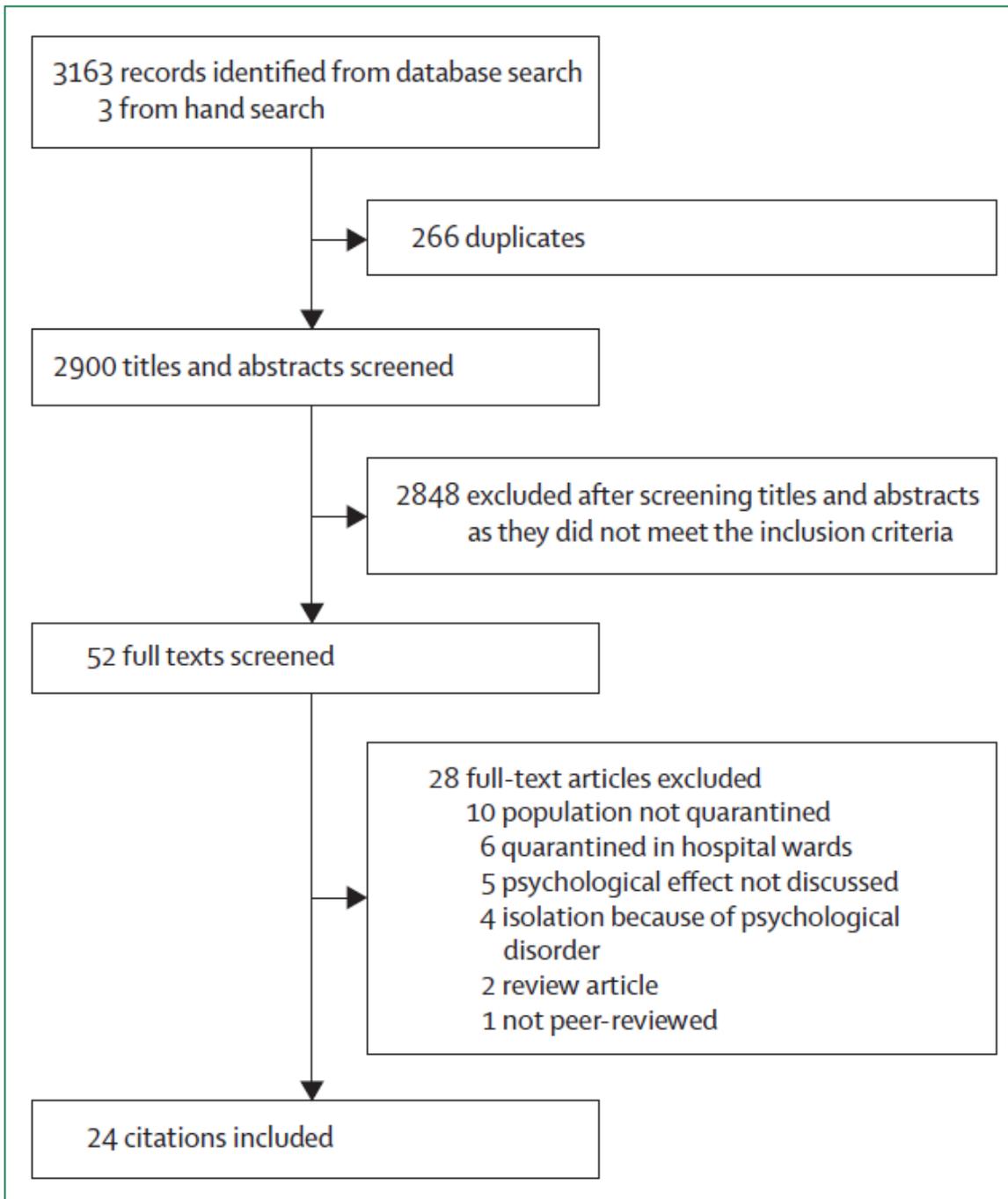
研究設計	利用電子資料庫搜尋回顧文獻，共有24篇符合納入標準進入此回顧。
目的	檢疫隔離(quarantine)所造成的心理影響以及如何降低這些影響的方式。
結果	<p>負面心理影響包括創傷後壓力症候群、急性壓力症和憤怒。</p> <p>檢疫隔離期的壓力：更長的隔離檢疫期間、對感染的恐懼、沮喪、無聊、供應補給不足和資訊不良。</p> <p>檢疫隔離後壓力：財務損失和污名化</p> <p>降低負面心理影響的做法：檢疫隔離期間盡可能縮短、提供明確的理由和詳細流程、供應足夠所需、促進與外界的溝通、給予醫療照護人員特別的關心和訴諸於利他主義(altruism)提醒大眾隔離檢疫對廣大社會的好處。</p>
結論	檢疫隔離的心理影響範圍廣泛並可能持久，但若不使用而允許疾病傳播的結果會更糟糕，如果檢疫隔離是必需的，政府應採取一切措施確保這些負面心理影響是盡可能可以忍受。

# Introduction

- 檢疫隔離(quarantine)是對於曾接觸過傳染病患者做隔離並限制行動，以確認這些接觸者是否會得病，降低他們傳染給其他人的風險。
- 隔離(isolation)則是將已確認診斷的病人與其他並未得病者分開，但現今這兩個名詞經常互相通用。
- 2019年爆發的冠狀病毒疾病（COVID-19）也採用檢疫隔離措施，由於這次爆發已經遍及中國的一整個城市，因而進行大規模檢疫隔離。
- 成千上萬的外國人自中國返家也被要求居家自我隔離或在政府設施中隔離。
- 2003年爆發的嚴重急性呼吸症候群（SARS）以及2014年伊波拉(Ebola)疫情期間分別在中國、加拿大和許多西非國家有整個城市(村莊)隔離的先例。

# Introduction

- 檢疫隔離通常是不愉快的經歷；與親人分離，失去自由，疾病狀況的不確定性和無聊可導致劇烈的影響，自殺曾被報導過，並可引起極度的憤怒和隔離檢疫後的訴訟。
- 強制性大規模檢疫隔離的好處必需要和可能的心理代價仔細權衡，檢疫隔離要成功，需要盡可能減少這些負面影響。
- 鑑於冠狀病毒疫情持續發展，政策決定者迫切需要實證來制定指引，世界衛生組織(WHO)也建議進行快速回顧文獻，提供隔離對心理健康的可能影響，以及導致或減輕這些影響可能因素的實證。



Medline，PsycINFO，  
和Web of Science搜尋後  
共有3163篇論文

共有24篇符合納入標準進入此回顧。這些研究橫跨十個國家，包括SARS患者（11個研究）、Ebola（5個）、2009年和2010年的H1N1流感大流行（3個）、中東呼吸綜合症後群（2個）、和馬流感(equine influenza)（1個）。

Figure: Screening profile

# 檢疫隔離所造成的心理影響

	檢疫隔離期間(疫情)	對象	國家(人數)	預後比較
Acute stress disorders	9天(SARS)	醫療人員	台灣(338)	檢疫隔離有較多的相關症狀:疲憊、與他人分離、焦慮、煩躁、失眠、注意力不集中和優柔寡斷、不願工作或考慮辭職 *曾被檢疫隔離為預測因子
創傷後壓力症候群	不明(H1N1 or SARS)	父母和孩童	美國和加拿大(398)	被隔離的孩子創傷後壓力的平均分數高四倍，隔離的父母中 28%可診斷為與創傷有關的精神健康障礙，未隔離的父母僅有6% *曾被檢疫隔離為預測因子
憂鬱	不明(SARS)	醫療人員	中國(549)	受測者在隔離後三年有9% (48/549) 表現出高度抑鬱症狀，其中60% (29/48) 曾被隔離。

研究設計分為有檢疫隔離和沒有檢疫隔離，比較此兩組的預後

# 隔離期間的壓力源

	研究數	說明
檢疫時間	3	檢疫時間較長與較差的心理健康、創傷後壓力症狀群，迴避行為(avoidance behaviors)和憤怒有關。其中一項研究顯示超過10天有更高比例的創傷後壓力症狀群。
對感染的恐懼	8	隔離者對於自己健康狀況或感染他人(家人)的恐懼程度較高，特別恐懼擔憂自身健康者，可能與數月後的心理預後有關。若孕婦或有年幼孩童的父母更易擔心。
挫折與無聊	9	禁閉、失去日常作息、減少社交及與他人的身體接觸可導致無聊、沮喪和孤立感，會令人相當沮喪，無法參與的日常活動，例如購買基本必需品及經由電話或網路的社交活動會加劇此挫折感。
供應不足	7	基本用品（食物，水，衣服，或住宿）不足可導致挫折感，甚至檢疫隔離期滿後4-6個月的焦慮及憤怒有關，無法獲得定期的醫療照護和處方也是個問題，四項研究發現公共衛生單位的供應不足(包括口罩和溫度計)。
訊息不良	8	多數研究均認為公部門的不良信息是壓力來源，包括行動準則及隔離目的不夠清楚而感到困惑，不同轄區和各級政府之間協調不善，是各種公共衛生資訊差異的原因；受訪者也認為政府官員對大流行的嚴重程度資訊不夠透明，一項研究顯示，若服從隔離流程有困難是創傷後壓力症候群非常重要的預測因素之一。

# 隔離後壓力源

	研究數	說明
財政經濟	8	<p>在隔離期間，財務損失經常是一個問題，且此影響可能持久存在。由於隔離造成的經濟損失可導致嚴重的社會經濟困境，並被發現是心理疾病表現症狀以及隔離後數月之憤怒與焦慮的一個危險因素，有研究指出參與者雖然收到了經濟援助，但仍認為時間太慢且補助不足，甚至不足以涵蓋他們必需的花費，許多人因此必須依賴家人，並可能導致衝突。研究也顯示低收入者更可能受到暫時收入損失的影響因而有較高創傷後壓力症候群和憂鬱症狀的發生。</p> <p>政府應盡力提供補償，尤其是特別會受影響的族群，雇主也可考慮允許員工在家中工作，既避免經濟損失，又避免無聊，也可受益於同事的支持，但須了解在這種情況下的員工可能不會有最高生產力。</p>
污名 (Stigma)	14	<p>在文獻中污名是主要的主题，即使在隔離期滿後也會持續一段時間，被隔離的人員也因此較易被當地居民拒絕或是遭受他人不同的對待方式；曾參與依波拉病毒疫情的塞內加爾醫療工作人員也因此造成家庭內部壓力，甚至因為雇主害怕傳染而無法恢復工作。</p>

# 如何減輕檢疫隔離後果(一)

	相關研究數	描述
檢疫期間盡可能縮短	1	較長的檢疫期間與較差的心理預後有關，將檢疫時間限制在科學上已知的潛伏期間，不採取過度的預防措施，因為無論多短的延長時間，都會加劇挫敗感及士氣低落(例如中國武漢)。
盡可能給予夠多的訊息	1	被隔離的人經常害怕被感染或感染他人，也經常嚴苛的評估自己任何身體症狀，這種恐懼是很見的，不足的訊息可能會加劇這種情況，確保被隔離者接收到有關疾病訊息以及隔離的原因為優先事項，避免產生被有關官員丟棄在對風險無知的情境發生。
提供足夠的用品	1	政府官員們需要確保被隔離的家庭有足夠的基本需求用品，並且必須盡快提供。理想情況下，應提前協調並制定保護和分配計劃以確保資源不會耗盡。
減少無聊並改善溝通	5	無聊和孤立會導致憂鬱，應告知可以採取的措施並提供適應和管理壓力的建議。使用手機是必要的，對於長途飛行進入隔離區的人非常需要充電設施及網路，若無法維持遠距社交網絡，與立即性的焦慮及長期憂傷有關。公共衛生官員也應保持暢通的溝通管道，並設置醫療照護人員以處理被隔離者所發現的任何問題，顯示被隔離者並未被拋棄或遺忘。一項研究顯示，特別針對居家隔離者的支持團體也可能會有幫助。

## 如何減輕檢疫隔離後果(二)

	相關研究數	描述
醫療照護人員應受到特別關心	2	過去研究顯示醫療照護者本身被隔離，也像普通大眾一樣受汙名化的負面影響，被隔離的醫護人員也擔心他們原先工作場所人員不足，給同事帶來額外的負擔，並對同事的意見特別在意，與原來共事的團隊分離也增加隔離及孤立感。因此感受到同事機構的支持可以保護精神健康，管理階層應採取措施確保所有員工支持他們被隔離的同事。
利他主義勝於強迫	無	覺察別人將從中受益可以讓自己高壓力情境更容易忍受，尤其是易受傷害族群的安全因此受益，政府應當因此真心感謝他們，如此有助被隔離者降低心理健康影響並持續接受隔離。值得注意的是，利他主義有其局限性，如果人們被要求隔離但不提供維護他們家人安全的訊息，甚至要求自我隔離只為了社區安全、但有危害家人安全的風險是無法接受的。

# 我們所不知道的……

- 檢疫隔離是預防傳染病傳播的公共衛生措施之一，但具有相當的心理影響，因此其他措施例，如社會隔離、取消群眾集會及關閉學校是否更好，值得更進一步的研究。

# 優勢和限制

- 搜尋、適用、適個要、讀要整需、評主和也、質議，異。品建離差同的的隔化相式出我文能正提自的可過們的在子經我內潛因未、度，險並物程異危顧版定差的回出一些後獻閱及有預文審眾能會的行群可社次的同量離理本於少隔心的，限制的制僅中限差限閱施模較時間審設規過於圍業大不由尋於鎮慮，
- 隔較、未比、和接、離直、被究、較研、直接、以論、難討、足得要、不使需、模性也、規質合、量異適、本究否、樣研是、具、少、工、太很驗、目也測、數究的、研究狀、另離評、估、研的症、外組、估、另離評、優未善、
- 聯繫、改、以、選、文、篩、論、行、的、進、到、人、未、究、出、研、別、個、識、多、以、有、表、者、列、作、考、的、參、文、的、全、容、內、性、出、得、謹、列、取、嚴、上、的、包、線、查、勢、能、審、優、未、善、

# 結論

- 這篇文章顯示，隔離的心理影響範圍廣泛且可以持久但並非不能使用，因為允許疾病傳播的結果會更糟糕，基於公共利益而剝奪人民自由通常會有爭議需要小心處理。
- 如果隔離是不可避免，我們的結果顯示政府應採取一切措施，確保負面心理影響盡可能可以忍受。
- 減少負面心理影響措施包括：告知目前狀況及發生原因、解釋持續時間，隔離時提供有意義的活動、進行清楚的溝通、確保足夠用品（例如食物，水和醫療用品），並增強利他主義的意識，負責的衛生官員也應謹記並非每個人都合理的工作保障。
- 這篇研究的結果顯示如果隔離經驗為負面，此負面經驗可能長期存在，且不僅影響被檢疫隔離者，負責施行的醫療機構、決策者以及公共衛生官員也可能受到影響。