众志成城 全民战<mark>疫</mark>

坚决打赢疫情防控的人民战争



2020年2月26日 星期三 编辑 钱红 美编 王涛 校对 杜蕾

疫情防控期间学着与焦虑"和解"



新型冠状病毒不仅侵袭身体,同时也影响人们的心理。自1月下旬以来,全国多地已启动对确诊患者、疑似患者、医护人员等不同群体的紧急心理危机干预工作,心理援助成为抗击疫情的重要防线。疫情下的"情绪雾霾"有哪些表征?心理战"疫",公众应如何行动?专业人士又开出了哪些"良方"?

确诊患者易生"心病"

"我怎么还在发烧""住在这里会不会交叉感染""我不想治疗了"……隔离病房内,上海市精神卫生中心心境障碍诊疗专家陈俊,时常能听到这些话。"有一名老年患者,很害怕自己和家人发生意外,有比较严重的焦虑。"在听取医疗专家意见后,陈俊为患者开具了小剂量助眠药物,并进行心理疏导。

"有的患者担心治不好,觉得'睡着了就醒不过来了'; 有的患者烦躁时会扯掉氧气 面罩;还有少数患者会出现抑郁、反应呆滞等较严重症状。" 陈俊表示,这些情绪都是疫情 下正常反应,经过对症药物治 疗和心理疏导,改善效果普遍 良好。

在不自知的情况下把病毒传染给了家人,是许多患者最大的"心病"。据统计,浙大一院之江院区隔离病房内,不少患者都存在轻度抑郁和焦虑症状。"他们担心自己,也担心家人,既恐惧又内疚,病房里抬眼可望的各种医疗设备、防护严密的医护人员,也加剧

了这种情绪。"该院精神卫生 科教授许毅说。

医护人员也是心理专家们观察和照护的对象。上海市精神卫生中心梳理出医护人员可能出现的心理问题,包括"长期过劳导致身心疲惫""面对大量患者感到压力、无助和恐惧""对自己和家人患病的担忧"等。

目前,上海公共卫生临床中心已专门公布了一个微信二维码,供有需要的医护职工单独联系。浙江省卫健委也组建了针对医护人员的心理专家团队。"社会的关心和支持对医务人员来说非常重要。比如,热心市民送来的奶茶、水果等,就让医护人员感到特别欣慰。"陈俊说。

"情绪雾霾"需引起重视

上海市精神卫生中心党委书记、主任医师谢斌说,在 地震等自然灾害发生后,大家考虑的是团结,人与人之间的 距离会被拉近。而传染病却不同,为了避免交叉感染人们 必须相互远离。"这种特殊性会让更多人陷入负面情绪。"

"寒假延长了也高兴不起来,一直想看的书还是静不下心去看,一直想做的事仍在找各种理由拖延。"类似的苦恼,同济大学心理健康教育与咨询中心副教授姚玉红已经听到多次。

在她看来,"不确定感"本身就是挑战个体内心安全感的重要因素。眼下,开学时间的不确定导致部分学生无所适从,而长时间闷在家里又引

发出他们既往的"未完成"焦虑,让心理上的"欠债"更加凸显。

"一方面我会梳理相关信息,增加学生的掌控感;另一方面也提示他们通过规律作息、适当运动,把生活带进正常的节奏。"姚玉红说。

很多老人的饮食起居因为疫情也有了改变,比如不能健身了,不能参加邻里活动了。上海静安区石门二路街道社区卫生服务中心社区医生苏蓬说:"有的老人'闷'久了,焦虑和烦躁,从电话里、视频里,口气、面部表情上都能听出来、看出来。我会敦促他们在家中保持平日的健身习惯,不要因疫情而停止,这对心理健康也有帮助。"

一些原本容易焦虑的人, 更可能在群体焦虑下走向"草木皆兵"。"从我们最近接到的数百个热线电话看,确实有部分人恐慌感更为强烈,比如会时常感觉胸闷、发热,每隔一两个小时就量一次体温,然后不断地去医院看病,要求医生做检查等。我们称这种为焦虑情绪引起的躯体化反应。"浙江省心理卫生协会理事长赵国秋说。

不应忽视的还有广大基 层干部。华东理工大学心理 援助志愿者郑悦说,一名社区 干部曾打进电话,表示连续高 强度的工作使自己倍感压力, 已经失眠多日,但又必须继续 战斗。"希望多保障基层干部 有一定的休息时间。"

与焦虑"和解" 个人和社会应积极行动

华东师范大学应用心理学系副教授张麒认为,网络时代同时存在"信息过载"和"信息窄化"现象,一个人如果只盯着疫情相关信息,对生活的其他方面不再关注,焦虑情绪就会持续放大,产生"想象中的恐惧"。"要掌握科学的信息,减少未知带来的恐慌;也要把时间留给自己日常感兴趣的东西,这是一种积极的自我'心理防护'。"

浙大一院精神卫生科副 主任胡少华说,特殊时期人们 更要学着与焦虑、恐慌等情绪 "和解"。他建议,一要保持充 足睡眠;二要保证适当运动; 三要合理安排一天时间,不要 只专注于某一件事,还可趁着 这段时间,回顾生活和工作, 做好下一步的规划。

此外,谢斌等认为,在做好防控的前提下有序复工复产,让社会慢慢恢复到正常运转状态,有助于提升整个社会的免疫力,社会生活正常以后,对个人心理也会产生保护作用。

做好心理战"疫",进一步丰富公众的纾解渠道。专家建议,可通过政府购买服务等方式,鼓励更多专业心理咨询机构和公益人士参与,综合运用网课、在线聊天、制作新媒体产品等手段,将更多优质心理援助课程和服务送至更多群众,促进"出入相友,守望相助"社会氛围的形成。

据新华社电

更多内容详见 本报官方微信及"掌握鲁中"APP



如何避免或减轻 长时间戴口罩 造成的皮肤损伤?

本报综合消息 针对"近期大家不得不在外出、工作时频繁或长时间佩戴口罩,该如何避免或者减轻佩戴口罩造成的皮肤损伤呢?"这个问题,北京协和医院皮肤科主任医师刘洁介绍,长时间佩戴口罩后造成的局部皮肤、皮下组织的压力性损伤,属于一种医疗器械相关压力性损伤,主要在长时间受压的部位出现,比如鼻部、面颊、颧部或者耳廓后面。

刘洁建议,首先,要注意预防,可以选择比较合适的口罩,比如宽边口罩局部压力就比较小。对于口罩样式的选择,可以选择系带式而不用耳挂式的,压力也会小一些。如果是皮肤比较敏感的人,建议在使用前一定要阅读说明书,看看这个口罩里有没有皮肤容易过敏的成分。对于儿童,要由家长帮助选择大小和形状都比较适合的口罩,减轻对局部的压迫。

其次,可以在每两到三小时以后适度变换口罩佩戴位置,减轻局部压力。如果口罩反复使用或者持续使用已经超过6小时,建议大家更换。另外,可以在经常受压的部位提前使用预防性敷料,而且要定期检查皮肤,如果已经出现问题,要及时去处理。

对于已经出现的皮肤压伤,刘洁也提供了几点处理的建议。

如果是轻度压痕一般不需要治疗,如果压痕比较重,或者出现了局部的皮下瘀血,可以选用一些能够改善皮肤血液循环的外用药膏,比如多磺酸粘多糖软膏。如果皮肤问题进一步加重,出现了红肿和破溃,可以加用外用抗生素软膏。也可以在已经损伤的局部,适度使用创可贴或者医用敷料,避免创口进一步受刺激。

如果皮肤出现了变软、发白或者起皱等皮肤浸渍情况,主要是局部潮湿引起的,可以在佩戴口罩前使用含有氧化锌或者凡士林的润肤霜,这样可以减少汗液、局部摩擦对皮肤的刺激。摘掉口罩以后,要清洁皮肤,适当地使用一些润肤剂,改善皮肤状况。

如果损伤比较重,出现严重的感染或者过敏一定要到医院就诊,寻求专业的帮助。

抗击新冠肺炎心理减压技术 安心 手册 9



心理减压技术

NO.4

联结资源与强化资源技术

百宝箱技术指导语:

就像每个家庭的常备药物 急救箱一样,我们为自己的心灵 准备一个急救箱。它主要用于 以下四种情况:

1.当遭遇挫折、情绪沮丧时:能立即、不废力气地与自己的资源充分接触,让我们的心灵感受到积极的力量:

2.日常生活中:它与可以让 我们在日常生活中时常与积极 的事物和体验相联结,从中获取 滋养,不会因工作学习忙碌而迷 生自己.

3.参考百宝箱的物品/活动,规划丰富的日常生活;

4生活环境改变时(限行、被隔离、执行任务等):携带上这些资源,增强安全感和踏实感。

装备你的百宝箱,需要考虑以下几个层面:

1.身体层面

(1)主动活动:深呼吸、散步、慢跑、气功、跳舞……

(2)被动活动:淋浴、洗澡、按摩、美容……

2.感觉层面

(1)视觉:你喜欢的视觉色彩、图案、画面……

(2)听觉:你喜欢的声响、音

乐……

(3)嗅觉:你喜欢的香味、气 味……

(4)味觉:你喜欢的可口的 食物……

(5)触觉:能带来你喜欢的触觉体验的物品,如抱枕、玩具 熊、羽毛、棉花……

3.精神层面:

(1)书籍、电影、放松、冥想、 积极想象……

(2)对自己/对生活的积极性陈述……

(3)社会支持

(4)给亲友打电话、拜访喜 欢的人、爱抚宠物、照片……

4.其他层面:

(1)融入大自然:度假、郊游、爬山……

(2)唱歌、烹调、玩游戏、照相、与儿童玩耍、手工艺、画画……

NO.5 其他技术

(一)水管或雨刮器

用于消除消极的心理图像: 当脑海中出现消极的图像时,想 象用高压水管冲洗掉这个图像, 或者用一把大雨刮器将其刷得 干干净净。

(二)颜料罐

用于驱逐消极的心理图像: 当脑海中出现令自己不安的消极图像时,想象它在一罐颜料的最上面,然后把颜料胡乱搅动一气

地址:山东省淄博市柳泉路280号 邮编:255000 广告许可证:鲁工商广字3700004000144 新闻热线及投诉电话:0533-3585000 发行征订电话:0533-3595671 广告订版电话:0533-2270969 鲁中晨报印务有限公司电话:0533-8409106