



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卫生服务医生苏蓬说:“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麟认为,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医师胡少华说,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



## 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失自己;

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刮得干干净净。

##### (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。

