



2020年2月27日 星期四 编辑 钱红 美编 王涛 校对 杜蕾



新型冠状病毒肺炎疫情持续发展,每个人都应该提高防护能力,不仅是生理上的,还有心理上的。无论是普通民众、居家隔离人员,还是新冠肺炎患者和一线医务人员,心理调节都很重要。面对疫情,我们要提高心理免疫力,给心理穿好“防护服”。

# 面对疫情 如何提高心理免疫力?

## 普通民众怎么做?

面对疫情的不断传播和发展,每个身处其中的普通民众都面对着未知的疾病风险。据报道显示,普通民众对于疫情的情绪反应存在强烈的担忧、恐惧、愤怒,积极情绪明显减少,很多民众甚至由于消极情绪的持续存在和难以摆脱,导致正常的生活都受到明显的干扰。下面的方法能够提高广大普通民众的自我心理调节能力,从而积极、理性应对疫情。

### 一、合理关注疫情,“定时”而非“时时”

信息管理是对疫情信息处理传统方式的改变,是对疫情及其心理影响的一种调节管理方法。如果注意力一直在手机、电视不断推送的信息上,情绪就会随着信息起伏波动,即使有了暂时的“掌控感”,代价却是“心累”和正常生活节奏的紊乱。我们可以设定“信息闹

钟”,在一天的时间中,每隔半天,用5分钟来关注疫情信息,其他时间安排运动、工作、家务或者休闲娱乐等日常活动,在掌握疫情的同时,获得正常的休息和愉悦情绪。在必要防护的情况下,丰富且规律的生活能让我们“心理免疫力”增强,更有力量和信心面对不断变化且未知的风险。

### 二、保持社会联系,彼此给予支持

面对疫情带来的风险,密切的家庭联系和社会支持是“安全感”的重要来源。每天保持至少一次和亲友之间的联系,了解自己的朋友此时正在做些什么,找到互相帮助的方式。对于弱势群体,如儿童和老年人,尽力给予更多鼓励和生活上的照顾。随着防控时间的延长,彼此的支持能够让我们更持久地应对困境。

## 居家隔离人员怎么做?

面对新型冠状病毒肺炎疫情影响,居家隔离者应积极调整心态,采取积极应对策略,一方面密切监护自己身体情况,必要时及时就医,一方面用科学的隔离保护家人和身边人。

### 一、积极调整自我认知,坚定战胜病毒的信念

人的情绪往往受到认知方式的影响,当坏情绪来临时,请告诉自己停下来,此时务必避免沉浸在不良情绪中,否则陷入负面的认知和情绪循环中难以自拔。

人类的心理防御机能包括多种应对方式,恐惧和害怕提示我们遇到困难要逃跑,但过度的恐惧和害怕却不利于问题的解决。面对此次疫情,居家隔离者需要让理性战胜感性,化被动消极为积极升华。与其反复想自己多么倒霉,不如想想自己尚在观察期,有能力保护自己、保护他人,即使不幸感染也有极大可能治愈。

### 二、居家隔离者应科学认识此次疫情,不信谣、不传谣

此次疫情发展迅速,但国家应急响应同样迅速,大量接收网络信息不仅不利于隔离者的心态调节,反而会因为接受信息量太大影响心态平衡。因此,居家隔离人员首先应避免过度接收网络信息。术业有专攻,相信国家强大的科研能力、医疗能力,心存战胜病毒的信念,这将十分有利于居家观察

时的情绪调节。

### 三、了解情绪与躯体症状的关系

当人处于较大压力时,不良情绪往往会转化为躯体症状表现出来,也就是我们常说的“躯体化症状”,这类症状往往包括躯体疼痛、头晕、乏力、食欲不振、腹部不适、乏力等。居家隔离者尚未确诊,此时出现以上表现有极大可能是由于心理压力过大造成。因此,积极调节心态,一方面会减轻躯体化症状,一方面有助于自身免疫力提升抗击病毒侵袭。

### 四、居家隔离者的日常行为策略

1.保持规律健康的生活作息。心理健康离不开身体健康,规律的生活作息,健康的饮食,适当的体育锻炼有利于身心健康。

2.居家过程应充实精神世界,转移注意力。在不外出的情况下,把隔离当作一次短暂的休假来对待。例如,读书、看电影(避免消极类型)、玩不费脑的小游戏、室内运动(健身操、放松冥想、瑜伽等)、洗澡、做家务、网络聊天等。

居家隔离者应正视自身情况,接纳自己偶尔出现的不良

### 三、监测心理电量,自助先于助人

面对疫情严重地区的困境,我们有时也会感到做得不够和有挫败感。要记住你没有责任解决所有人的所有问题,做力所能及的防护和帮助。建议这部分民众做好“心理电量监测”,每隔半天,花费1分钟时间来评估目前的情绪状况(从0到100打分,100表示情绪积极,精力充沛;0表示身心俱疲,情绪严重耗竭)。如果已经出现了耗竭、无助和挫败的情况,请调整施助的节奏和强度,或者休息放松来“充电”。如果自己感受到情绪和身体的异常和不适,请积极求助或就诊,避免持续的投入造成“心理电量”的耗竭。

北京安定医院临床心理中心 王鹏翊

情绪并积极调适,正常作息规律生活。

当自我心理调适困难时,亦可拨打心理干预热线。必要时可到专业的精神心理科就诊,由专科医生评估并制定治疗方案。

北京安定医院临床心理中心 唐利荣



## 返岗复工人员怎么做?

当人们普遍宅在家里时,有些人却要返岗复工,难免有些想法。对于返岗复工人员,不同的人有不同的心态,概括起来可能有以下三类:

1.急,急于返岗的心态。迫于生计,必须出外务工赚钱,在家待得不踏实。2.迫,迫于返岗的心态。相当一部分人可能是持这种心态。不是工作实在走不开,不是担心丢饭碗,不是苦于生活费,真是不愿意此刻出门复工。3.怕,惧怕返岗的心态。例如担心环境是否安全;恐与人接触怕传染;恐自身防护措施不到位被感染;恐去公共场所;恐工作压力大导致自身免疫力降低等。

我们都是血肉之躯,面对人类现在尚不完全认识、不能把握,且带较强传染性的新型冠状病毒,要说不害怕是不现实的,问题是如何调适。

1.接纳。一是接纳自己非常时期要返岗复工的现实。不论是急于还是迫于,都是自己必须返岗复工的原因,别无选择,一旦这样想,心里就会踏实些。二是接纳自己恐惧、害怕的心理。焦虑和恐惧是个体在面对压力时正常的反应,适度的焦虑有助于个体度过危机,而且可以让自己对防止病毒感染保持必要的警惕。心理学的认知理论认为,认知变了,情绪和行为也会随之改变。这样想,是不是焦虑会有所减轻呢?

2.攀比。攀比往往被人认为是贬义词,但有时确实需要和

他人比一比。其实在疫情发生以来,很多医务人员一直战斗在第一线,没有休息,何来复工;很多社区工作者、公务人员、领导干部也早已复工。比比这些人,是否心理会更平衡些。

3.科学。非常时期,出门在外,更要讲究科学应对,不害怕,但也不逞强。要做到这几点:“不”——不聚会、不聚餐,不去人多的地方,只到自己的工作单位、工作岗位。正常作息,保证饮食和睡眠。“戴”——戴口罩。“洗”——勤洗手。“少”——减少对不可靠信息的阅读。有些传言真假难辨,容易影响自己导致心理恐慌。“多”——多和亲友之间用手机、微信等方式联系,多在心理上互相支持,让爱营造出温暖、积极的氛围和心态。

4.乐观。现在能够返岗复工的人员,都是这场疫情中的“胜出者”,应该为我们能继续工作而感到幸运。正常的工作并不会破坏免疫系统,只有恐惧心理才会对免疫系统产生消极影响,而乐观的心态对免疫系统是有积极影响的。自尊自信、理性平和、积极向上,这12个字是抗击病毒强有力的心理武器。

5.求助。在返岗复工过程中,如果面对心理困惑自己确实难以调适,建议寻求心理咨询人员的帮助。一份烦恼和他人诉说,变成半份烦恼,更何况是与一位专业人士诉说。

南昌大学教授、中国心理学会心理咨询师工作委员会委员 陈建华

## 医务人员怎么做?

在疫情防控战中,奋战在一线的医务人员肩负着守卫健康的医者职责。下面介绍几种简单的放松减压法,让医务人员的心灵得到适当的稳定和放松。

一、认知调整  
医务人员应该学会接纳自己的工作能力和表现,做力所能及的事情,避免过度苛责自己。一定要做好对自我努力、自我付出、自我价值和成绩的认可。

二、调整情绪  
情绪隔离。可以使用“金刚罩技术”,上岗之前穿上心理的“防护服”。闭上眼睛,想象你的身体罩了一个金刚罩,如果对面有很强的火力,让它像流弹一样从金刚罩两边流过去,你只对有用的信息做反应。保护情绪,尽量减少不良事件对情绪的影响。然后,在合适的时间、地点,面对

合适的对象进行宣泄。

表达情绪。可以写日记,将近期的事件和自己的感受记录下来。喜欢唱歌、绘画的朋友也可以通过音乐、绘画表达情绪。向同事和家人表达内心的感受,获得心理支持。如出现失眠、情绪低落、焦虑、难以调整时,应及时寻求专业人员帮助。

### 三、保证充足的饮食和睡眠,适量运动

合理安排好持续工作时间和强度,适当休息,尽量保持生活的稳定性。合理安排饮食,多喝水,保证新鲜水果、蔬菜摄入,将肉蛋鱼奶等动物性食物加热熟透,保持适度、适合自己的体育锻炼活动。

北京大学人民医院精神科 史欣欣

据《光明日报》

更多内容详见  
本报官方微信及“掌握鲁中”APP

