



健康问诊

您身边的家庭医生



新冠肺炎疫情,是新中国成立以来发生的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的一次重大突发公共卫生事件。疫情突发,不仅威胁着人民的生命安全和身体健康,也深刻影响到人们的心理健康,因此及时加强社会心理疏导,做好人文关怀,是打赢这场疫情防控阻击战和人民战争的重要一环,也是社会心理重建的重要内容。那么维护心理健康从哪些方面入手呢?本期健康问诊集纳了专家的一些“心理处方”,希望对每个人都有所帮助。

□ 蔡富根/整理

危机

高铁上一起由疫情引起的纠纷

近日,一起发生在高铁上的纠纷引发社会热议。4月4日上午,一列高铁刚从上海站发车不久,3号车厢有两名女性乘客摘下口罩开始吃东西,此举引发坐在同一排的一名男乘客不满,于是出面制止。争执过程中,一女乘客对着男子拍摄,男子上前抢夺手机,手机撞到了对方嘴角。乘警调解无果后,3人被移交至安徽池州火车站派出所继续处理。

这是日常生活中的一件小事,但就是这样一件小事折射出来的却是大问题:疫情引发的社会心理危机值得警惕。

从法律上讲,即使是疫情防控期间,高铁上也没有禁食规定,法无禁止即可为。两名女乘客的行为并不违法,不应该受到责难,而且正如乘警所说,所有乘客都是持“绿码”上车的,正常情况下,安全是有保障的,那位男乘客的反应有些过激。

其实,这种尴尬事近期时有发生。春光大好,百花吐艳,在行人稀少的大街上,有人忍不住摘下口罩,痛痛快快地吸了两口新鲜空气,结果引来几道“恶意”的目光。这种事很难说谁对谁错,只能说疫情给社会心理造成的过度压力,伤害了正常的人际关系,也容易引发各种矛盾冲突,为此有必要加强社会心理干预。

观点

加强心理疏导需多点着力

从1月下旬至今,疫情防控形势逐渐向好,人们的生活趋于正常。此时,既要注重疫情防控,又要对更广泛的人群进行心理疏导,防止因为疫情产生恐慌、焦躁等负面情绪,影响个人和社会的心理稳定。

1.要注重对病患的心理疏导。救护,不仅要救,更要护。护不仅是对身体的护理,还要注重对心理的护理。有人在得病之后,产生恐慌情绪,觉得“天塌下来”,结果茶不思饭不想,整天幽怨不已。因此,在治病救人中,一定要注重对患者的心理安抚,帮助患者树立信心,早日恢复身体健康。

2.要注重对医护人员的心理疏导。在疫情防控中,医护人员首当其冲。医护人员承受着巨大的生理和心理压力。患者的离世也会打击医护人员的心理承受能力。虽然医护人员是治病救人的白衣天使,但是天使也要休息,也应该得到必要的心理疏导,帮助他们排出负面情绪,精神饱满地投入到工作中,才能救治更多病人。

3.要注重对城市居民的心理疏导。疫情本身就造成了城市居民的惶恐,又隔离在家,各种各样的心理问题就会出现。有的人会担心自己是否感染,自己吓自己;有的人会情绪焦躁,与家人发生冲突……凡此种种,都需要进行心理疏导,帮助他们走出心理阴影,积极生活。

面对疫情影响,我们如何维护心理健康? 这份治愈系“心理处方”请收好!

不同人群心理健康防护



制定生活计划,合理安排工作、学习、锻炼、娱乐时间,保证规律的饮食和睡眠。

工作压力大时,应掌握一些宣泄负面情绪的方式方法,如体育锻炼、找朋友倾诉等。

合理设置工作时间,适当轮休。休息时可听轻音乐,保持身心放松。

疫情期间如何保持心理健康? 10个心理疏导问题为你支招

疫情期间,如何保持心理健康?上海市精神卫生中心给出这些答案。

1.疫情防控以来,我和同事一直加班工作,最近突然吃东西没胃口、晕眩头痛、睡不好,是不是身体出问题了?

答:感谢您为疫情防控工作的付出和努力,辛苦了!工作负荷过大时,情绪和身体都会受到影响,出现紧张、焦虑和各种身体反应。

建议适当调整工作量,注意休息;可以做一些放松练习,比如冥想、正念;如果仍无改善,可以寻求专业医生的帮助。

2.我是一名孕妇,每天很慌,应该如何调适?

答:首先要理性接纳。孕产妇在疫情影响下,更容易感到焦虑,要学会接纳自己的情绪。

其次要营造安静、舒适的环境。除产检外,尽量不要外出,居家休息。

第三要合理安排生活。保持规律作息,学习一些孕期知识,做适当的家务和居家运动。

寻找情感支持也是好方法。可以跟家人、朋友倾诉,或寻求专业人士支持,及时排遣不良情绪。

3.我现在经常睡不着觉,怎么办?

答:要坚持规律作息;睡前避免浏览疫情信息,避免接触让自己情绪激动的事情;认真安排饮食,营养均衡合理;

学习自我放松的技巧,例如心里着陆技术、呼吸放松等;每天做一些居家锻炼,建议达到心率120次/分,微微出汗,每天持续20~40分钟为宜,但不要在睡前运动。

4.老是宅在家,没有任何兴趣,情绪也很低落,怎么办?

答:要通过“三个善用”来改善:一要善用居家运动,带动情绪。二要善用想象,增添乐趣。设想一下,当疫情解除后,你的玩耍计划,并做成攻略。

三要善用正念,提升敏锐度。可以通过呼吸训练、身体扫描等练习帮助自己更好地觉察当下,平衡理性与感性的信念,减少评判。

5.最近因为出不了门,大人小孩都很烦躁,我也经常失去耐心。我和孩子的争执比平时更多了,怎么办?

答:在无法出门的情况下,父母与子女的物理距离变得很近,心理上的摩擦也会增加。如何与孩子沟通呢?

一要善于倾听,了解孩子的内心世界,跟孩子共同去解决一些问题。

二要善用言语技巧。尽量描述事实,有可能的话,多给孩子积极的回应,而不是只给予负面评价。

三要多多换位思考,互相理解和体谅。

四要给孩子多留些“独处”的空间,不要整天把注意力集中在孩子身上。

6.前几天,家人与小区保安发生争执,当时我就爆发了,当着保安的面责备他。我很后悔,觉得自己控制不住情绪。

答:这是蓄积已久的情绪,正好你家人做了一件和你的焦虑相关的事情,促使了焦虑情绪大爆发。

要审视自己和家人的沟通情况,做些调整;平时蓄积的压力、焦虑过度,要找到合理的途径去宣泄。比如,增加体能锻炼,跑跑步;在室内可以摔摔抱枕、打打拳击等,定期宣泄自己的不良情绪,让情绪波动变小;循序渐进地向家人进行科普,让他们慢慢加强防控意识。

7.我最近一有风吹草动,就担心自己染上了新冠肺炎。去医院做了检查,结果是阴性,我还是控制不住要焦虑,晚上睡不着。

答:疫情期间,这种恐慌较普遍。遇到这种情况:一是通过官方平台了解新冠肺炎相关知识,包括确诊病例的流行病学信息,然后尊重、相信现实。

二是及时寻求援助,抱团取暖,很多人都存在类似的问题,在交流过程中可以互相帮助。

三是对自身要求过高,对周围人要求过高的人,在疫情期间的焦虑往往会更严重些,要学会放下,学会放松,告诉自己不可能面面俱到。

8.我平时很坚强,最近不知道为什么,总是想一些不好的事情,动不动就很想哭。

答:这是我们的潜意识在“作怪”。平时我们会通过自我防御,掩盖自己很多真实的需求和想法,让周围的人觉得很“强大”。在疫情下,整天待在家里,这种防御就没有了,这时候潜意识里的很多东西就会呈现到意识层面,往往很多都是不好的,如对自身不满意、对社会不满意、感到无助孤独等。

可以试试学会自我定位,问问自己:我是谁,我为什么存在于这个社会,我想要什么,我的底线是什么……给自己设立一个问题库,从中筛选出你认为最重要的几个问题,反复进行思考,把这几个问题想透了。如果出现一些极端想法,则需要寻求专业帮助。

9.最近,我每天洗手都要洗十几遍,总是控制不住自己,怎么办?

答:这是一种强迫行为,其实是可以主动控制的。

在平时的生活中,关注自己的行为模式,主动地去控制自己的行为。以强迫性洗手为例,重复洗手时提醒自己“它又出现了”,然后刻意减少洗手次数,两三天后你就会发现不用洗那么多次手,也照样好好的。

如果你发现自己无法控制,则可借助家人帮助监督。如果情况仍然严重,需要向专业人士寻求帮助。

10、近期,夫妻俩都宅在家,抬头不见低头见,动不动就吵架,怎么办?

答:这看起来是在疫情下,两个人不得不见面发生的摩擦,但其实这种摩擦早就存在了,只是在特定环境下爆发了出来。

建议从现在开始;夫妻之间建立一种特定交流行为,如每天两人对视5分钟;如果两个人都想改变,可以趁着这段时间多聊聊,说一说共同的目标、有什么困难、将来的需求和希望;交流也是一种互动艺术,要多培养和学会说话的技巧。

支招

应对新冠病毒,放松心理的几个方法

新型冠状病毒袭来,许多人都会出现惊恐、焦虑等心理症状,专家介绍了几个放松心理的方法:

一、摆正心态,回归理性

不管是惊慌还是焦虑,这些情绪都是面对危险时的一种正常的防御机制。但是,如果任由焦虑情绪发展不加调控,焦虑则会变形延展成一些不好的极端情绪,比如对一件事物广泛地恐惧。结合本次疫情的特点,最令人担忧的莫过于病毒蔓延速度之快,但是只有当你在和疫源地感染者或和其密切接触的可疑者接触后,才有可能被传染。

明确这一点后,就力所能及地阻断一切和携带者接触的机会:出门戴口罩,做好手卫生,避免去人群密集处。严格做到这三条,大概率不会和病毒偶遇。

二、做好备战,才能打持久战

“体弱多病”是这次疫情第二个关键词。从目前公布的数据来看,死亡病例具有“高龄”和“共病多种其他躯体疾病”这两个特点;而最初感染的那

贴士

8种食物助你放松心情、减轻焦虑

新冠肺炎疫情全球流行以来,人们的神经高度紧张,情绪普遍压抑,不快乐的人越来越多。你知道吗,有些食物有“快乐魔法”,能帮助人安定神经、放松心情、消除疲劳感、减轻焦虑。哈尔滨医科大学第四附属医院营养科郑东明为大家推荐了以下8种食物。

麦片



快乐营养素:叶酸、烟酸。

解析:一般绿色蔬菜的叶酸、烟酸含量都比较高,芦笋就是这类蔬菜的典型代表。由于叶酸和烟酸都是水溶性营养素,因此在烹调芦笋时要特别注意,以蒸食或快炒为佳,避免长时间高温烹煮,以免营养素流失,无法发挥效果。

芦笋

快乐营养素:烟酸、泛酸。

解析:除了富含能让人快乐的烟酸与泛酸,核桃等坚果中还富含多不饱和脂肪酸,能让血管细胞更加柔软,对神经传导有益,并且有助血清素分泌。血清素是一种神经递质,其偏低与抑郁症和情绪紊乱关系密切。虽然吃核桃有助心情变好,但一次也不宜吃太多。

糙米

快乐营养素:泛酸、叶酸、生物素。

解析:比白米更营养的糙米,富含叶酸、泛酸,能减轻焦虑,帮助稳定情绪;其中的生物素也有助避免情绪低落,若缺乏生物素,则很容易变得忧郁。糙米和麦片一样钾离子含量高,有肾脏病、饮食需要限钾的患者,需要减少食用量。

牛奶

快乐营养素:维生素B12、烟酸、生物素。

解析:牛奶不仅富含有利于人吸收的钙,还富含维生素B12,能帮助维持神经系统健康。人一旦缺乏维生素B12,就容易造成情绪不稳。需要注意的是,牛奶如果要加热饮用,时间不要过长,以免维生素B12大量流失。

鸡肉

快乐营养素:烟酸、维生素B6。

解析:鸡肉脂肪含量偏低,是爱美瘦身者常选择的高蛋白质食物。除了含烟酸、维生素B6等让人快乐的营养素外,鸡肉中其他B族维生素、钙、磷、铁等含量也相对较高,是适合进补的好食材。食用鸡肉前应该先去皮,烹调时最好避免油炸。

核桃

快乐营养素:烟酸、泛酸。

解析:除了富含能让人快乐的烟酸与泛酸,核桃等坚果中还富含多不饱和脂肪酸,能让血管细胞更加柔软,对神经传导有益,并且有助血清素分泌。血清素是一种神经递质,其偏低与抑郁症和情绪紊乱关系密切。虽然吃核桃有助心情变好,但一次也不宜吃太多。

花生



快乐营养素:维生素B6、泛酸、烟酸。

解析:和核桃一样,花生也富含有益健康的好脂肪,并且其中维生素B6含量很丰富。但花生的热量也较高,适量食用即可,以免好了“身形”。

咖啡

快乐营养素:烟酸。

解析:咖啡虽然富含烟酸,能稳定情绪,但也含有一些会阻碍维生素B6、B12或泛酸吸收的成分,因此略带争议性。若是想要借喝咖啡来放松心情,最好是喝黑咖啡,或喝添加同样能带来快乐元素鲜奶的拿铁咖啡,不要在咖啡里加奶精。