

抗击疫情，别让情绪也染上“病毒”

核心提示

今春，一场新冠肺炎疫情突如其来。由于病毒传染危害大、传播广，人群中弥漫着各种焦虑、恐慌的氛围。新冠肺炎疫情带来的，不止是生命安全的威胁，也带来了心理上的强烈冲击。人们被倾听、被关注、被理解、被支持的心理状态，成了刚需。

在这种情形下，各心理援助组织应运而生。近日，在清华大学心理学系和幸福公益基金会联合主办的“抗击疫情、心理援助”公益项目活动上，记者借此远程采访了清华大学三位心理学教授，请他们就公众在心理健康方面所关心的焦点话题，作出专业、权威的讲解。

焦点一 疫情中常见心理问题有哪些

受访嘉宾:张英俊

清华大学临床与咨询心理学方向博士、心理学博士后，中国心理卫生协会团体辅导与治疗专业委员会副秘书长、中国心理学会注册心理师。

“此次新冠肺炎疫情波及面广，同时也是一个创伤性事件。新冠肺炎疫情破坏了人的五个基本需要：健康和生命带来巨大威胁的安全感、被破坏的对周围的信任感、对自己生活的掌控感、自我价值和自尊下降，还有难以与他人

建立亲密关系。置身这一事件，超过80%人中会产生应激反应，这是一种正常的适应性反应。”张英俊表示，疫情中常见的心理问题，具体表现在情绪、认知、行为、生理四个方面。

情绪问题表现最多的，是死亡焦虑。大家害怕被感染、害怕死亡，担心疫情持续时间长、食物储备不够，抢购口罩、药品等，甚至出现强迫性地洗手、强迫性地长时间刷疫情信息等。其次是愤怒情绪，这是一种朝外的攻击反应，比如对政府、对医护人员感到愤怒、

对社区登记、监测体温感到愤怒等等；与此相对应的，是抑郁情绪，这是一种朝内的攻击反应，比如对自己曾经可能会导致被感染的行为感到自责，对疫情的发展和治愈感到绝望等。

认知问题方面，表现为认知过载和认知消极改变，前者如强迫性地刷疫情相关信息、记忆力下降等，后者如过多关注负性信息从而感觉这个世界很糟糕、周遭的环境充满威胁等。

行为问题，比如容易激怒，出现攻击小区保安、医护人员、管理人员等；还

有回避某些信息和人物，甚至拒绝检查、拒绝服药等等。

生理问题，比如食欲下降、失眠、多梦、肌肉紧张酸痛、心慌气短、胸痛腹胀、血压升高、心率加快等。

针对这些常见的心理问题，我们该如何应对呢？张英俊表示，首先，要学着将自己的心理状态调整到积极的状态。如果有需要，可以拨打心理援助公益热线，从而得到有效的倾听、理解和支持。

受访嘉宾:彭凯平

清华大学社会科学院院长、心理学系主任、国际积极心理学学会理事、美国加州大学伯克利分校心理学系终身教授、中国积极心理学运动的倡导者和推动者。

练就积极的心理状态，可以从以下三个方面做功课。

焦点二 怎样练就积极的心理状态

一是积极的认知。比方正念、冥想、内观、太极等，这些都可以让我们察觉当下自己的思维和情绪，然后加以调节。

二是积极的关系。积极的人际关系，包括维护和发展和谐的亲情、友情、爱情，在关系中得到陪伴和安慰、稳定的互动和安全感。具体比方肢体接触、积极沟通、表达感恩等等。在居

家防控疫情的情况下，大家可以每天跟亲友视频聊天，可以去拥抱自己的亲人，5分钟的拥抱，可以让我们全身温暖。

三是积极的行动。彭凯平教授从身动、形动、手动、嘴动、眼动、耳鼻动、心动、行动8个方面做了诠释。身动：如运动、打扫房间、做饭等；形动：如洗澡、化妆、按摩等；手动：如写作、

画画、练书法等；嘴动：如微笑、唱歌、品茶等；眼动：如欣赏花草、看老照片、读书追剧等；耳鼻动：如闻香、听音乐等；心动：如冥想、瑜伽、感恩等；行动：如做公益、辟谣等。彭凯平强调，有感染力的笑，是非常治愈的，大家可以每天照着镜子对自己微笑，一定要眼周出现皱纹，这才是真正的、有感染力的笑。

焦点三 心理援助热线能解决哪些问题

受访嘉宾:樊富珏

清华大学心理学教授、中国心理学会注册督导师，中国科协全国临床与咨询心理学首席科学传播专家，著有《心理援助热线培训手册》《危机干预》，参加过非典、汶川地震、玉树地震、鲁甸地震灾后心理援助；富士康危机事件干预、天津港大爆炸心理援助等。

心理援助可以增强个人内在的力量，不仅能够恢复灾后适应的正常功能，也包括提升今后应对危机的能力。

那么，心理援助热线能重点解决来电者的哪些问题呢？

樊富珏介绍，具体来讲，心理援助热线能解决的问题包括以下几点：

倾听与理解。以理解的心态来倾听，并做适度回应，不将自身的想法强加给对方。

增加安全感。减少来电者对当前和今后的不确定感，使其情绪稳定。

适度的情绪释放。运用语言及行为上的支持，帮助来电者适当释放情绪，恢复心理平静。

释疑解惑。对来电者提出的问题给与关注、解释及确认，减轻疑惑。

实际协助。协助来电者调整 and 接受因危机事件改变了的生活环境及状态，尽可能地协助他们解决面临的困难。

重建支持系统。帮助来电者与主要支持者或其他的支持来源，包括家庭成员、朋友、社区的帮助资源等建立联系，获得帮助。

提供心理健康教育。提供危机事件常见心理问题的识别与应对知识，

帮助重点人群积极应对，恢复正常生活。

联系其他服务部门。帮助重点人群联系可能得到的其他部门的服务。

樊富珏强调，危机干预是帮助对方稳定情绪，找回控制感，与心理咨询不同，不对对方的过往创伤做深入的探究。同时，每个人都有自我修复的能力，即使没有外界的帮助，危机状态也可以慢慢恢复，我们相信每个人都有自己的资源和能力。（本报综合）

居家防疫做好口腔保健少就医

疫情防控期间，人们的生活习惯容易发生变化，如起居不规律、饮食不规律，饮食结构改变、进食频率改变等，这些可能导致牙龈炎、龋病等情况的出现。另外，疫情给人们带来的负面情绪也可能诱发口腔黏膜方面的疾病。

但口腔诊疗在操作过程中需要近距离接触，高速涡轮手机、超声洁牙机等设备在工作会产生大量水雾、飞沫，若就诊患者处于新型冠状病毒感染潜伏期，必然存在病毒传播风险。因此，我们建议公众若没有口腔急症，等疫情平稳后再行就诊。要减少去医院的次数，居家期间的口腔保健尤为重要。如何进行有效的口腔卫生维护，请参考以下几点建议。

按时刷牙并配合使用牙线

疫情期间，一些人居家办公或生活，没了社交需求就无形中放松了对刷牙的要求。但刷牙不只是为了清新口气，更重要的是清除牙齿上的牙菌斑。而且，“宅”在家时，零食和甜点的摄入量可能比平时要多，龋齿的风险也相应提高。

由于居家期间时间相对充裕，我们建议对自己的刷牙习惯进行一次“升级换代”。每天刷牙至少两次，每次3分钟，仔细清理每个牙面。刷牙完毕后，

再使用牙线清洁牙缝。最好在一日三餐后都能做到漱口或刷牙。

不吃过烫食物保护口腔黏膜

居家期间食物摄入要尽量保证营养均衡，但要注意避免进食过烫的食物。口腔黏膜能耐受的温度大约在50℃至60℃，过烫的食物容易烫伤口腔黏膜。进食过多的柑橘类水果、碳酸饮料等酸性食物和饮料，易造成牙齿对冷热敏感。

此外，进食坚果、啃食排骨和鸡腿等硬物也要格外小心，不管是天然牙齿，还是烤瓷牙、种植牙，都很怕“寸劲儿”，一不留神就会造成牙隐裂、牙外伤。佩戴活动假牙的人还需小心糯米、年糕这类黏软的食物，避免假牙松脱导致咬伤黏膜、误吞等意外。还有的人习惯用牙齿咬开瓶盖，这样做其实很危险，极易导致牙外伤，千万记得，不要把牙齿当开瓶工具。

室内运动谨防牙外伤

非常时期不宜外出运动，很多人便利用家里有限的空间进行体育锻炼。适当运动对身体有利，但要注意做好防护，且避免在家中进行羽毛球、乒乓球等动作幅度较大的运动，防止牙外伤。

尤其是儿童群体，天性好动但控制力差、对周围环境不敏感，运动过程中



容易与家具、门把手等硬物发生磕碰，可能会造成颌面部外伤，以及牙齿折断、松动和脱落等。因此，家长除了保护自己外，还要增强对孩子的安全防护意识。

这些口腔急症需及时就医

如果出现牙齿外伤、颌面部外伤、急性颌面部间隙感染等特殊情况，需及

时到医院口腔科进行紧急处理。其中，如果家中成员出现牙外伤，可将折断、松脱的牙齿保存在湿性环境中（如牛奶、唾液、生理盐水中），再行就诊。

在此特殊时期，加强个人口腔卫生护理，调整饮食习惯，有助于提高身体免疫力，减少病从口入的机会，从而抵御病毒入侵。（本报综合）

防控知识

公众心理防疫自助手册

人群一：未感染民众

问题1：最近我头疼、打喷嚏，很担心是不是感染了新型冠状病毒？

您的担心反映了您关心身体，对自己和家人负责，是一种积极的生活态度表现。

目前您可以把注意力转移到行为上来，做以前想做还没有做完的事情，或一些保护身体健康的运动，如听音乐、深呼吸、尝试冥想训练来放松身心，让心态慢慢平稳下来，通过增强您的确定感来减少无谓的忧虑与担心。调节生活节奏，设计好疫情期间的生活工作计划，多掌握健康科学知识，提升自己的认识，吸取更多正能量。

另提醒您在家保持清洁，勤开窗、常通风，保持良好的卫生习惯，严格遵守社区防疫的各项规定和要求；对可能感染疾病的相关症状保持警惕，监测体温，了解自己的身体状况，一旦有异常应及时寻求医生专业支持。

问题2：网上流传各种视频，特别是看到新闻中播报的确诊的病例人数和死亡人数不断增加，感到恐惧和不安，不知道怎么办？

建议您调整好自己的心态，接纳自己和生活。对新冠病毒较大的危害性有所不安，是可以理解的，我们需要做的就是配合政府，做好自身的防护，有意识减少对疫情的关注，每日关注疫情的累计时间控制在所有空闲时间的10%以内。

对于新冠病毒，从完全无知到知之甚少、到逐步了解，研究人员已经掌握了不少规律。在抗击疫情的战役中，已经有了胜利的曙光。

建议您体验和察觉到自己的不安，接纳自己的情绪，在此基础上扩大自己的视野，寻找积极的因素，不断积累积极的力量，从而缓解您的恐惧和不安。运动和音乐有助于舒缓郁闷、改善心情，可以把室内运动和音乐结合起来，如瑜伽、冥想、练字等，都会成为有趣且难忘的记忆。

问题3：封城以来，长期在家，我整个生活方式已经完全被打乱了，自己的情绪越来越郁闷，我该怎么调适？

首先可以丰富自己的生活，做一些自己想做但是尚未完成的事情，特别是对自己的健康成长有益的事情。

可以做一些放松训练，帮助增加安全感和积极感受。还可以把时间和精力放在关照自己和家人上。例如，多和父母、伴侣、孩子聊聊天；共同做家务；安排老少皆宜的娱乐活动，如共同完成一道美食、打牌、玩桌游等。

如果独自居住，可以通过电话、视频等方式和友人聊天；在微博、朋友圈写下当下感言、发发美照、互相点个赞等，舒缓孤单的情绪。

假如情绪也可以“负负得正”

〇艾昊

随着大数据技术日趋成熟和应用的逐渐广泛，我们的生活、情绪，可能都会在潜移默化中受到影响。面对来势汹汹的新型冠状病毒肺炎疫情，一夜之间，推送的信息八成以上都是关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情，在这些关于疫情发展的各种各样的信息面前，很多人的焦虑和恐慌也在蔓延，就好像置身于一个灰暗的世界中，渺小而又无助，似乎被新闻中那些负面消息压得喘不过气。

这是因为，疫情持续存在的压力会让我们在情绪、生理、思维和行为上都出现变化，而这些变化通常是“应激”的表现。应激指的是当一个生命体所面对的事件打破了自己的平衡和承受能力，或超越了自己的应对能力时，所产生的一种应对事件的反应模式。因为本次疫情持续的时间较长，且仍在发展，所以人们通常会处在一种慢性的应激状态。这时候，如果有一种方法能和数学上的“负负得正”一样，我们是否能够更好的认识自己的情绪，从而将这种情绪转化为合理的良性的情绪呢？

当然有！就如同“负负得正”，这种方法就是，负面信息+负面情绪=正向思维，“法宝”就是正面情绪管理，只要我们应对得当，就能使我们的情绪始终处于较为平和的状态，从而有效地自我调适。那么，正面情绪管理具体怎么做呢？

一是接纳改变。疫情的持续存在会令我们处在“应激”的状态里，我们在疫情中会发生这些变化，都是正常的，这是我们的身体在为压力做准备，以帮助我们更好应对压力的表现。我们在疫情中发生的这些改变，能帮助我们动员全身的能量，以一个更好的姿态来面对和处理疫情带来的问题和挑战。接纳改变的重要方面就是接纳我们自己的情绪变化。在疫情的压力下，我们会出现与以往不同的情绪变化是难免的，也是正常的。

二是转换思维方式。我们可能会因为疫情带来的压力和情绪陷入思维的怪圈，比如对很多事情只能想到单一的结果，而这个结果往往是坏的。我们还可能无限地夸大坏结果发生的可能性，低估自己能够做的和改变的。这个时候，我们可以尝试问问自己：还能想到其他结果吗？如果是另一种没那么糟的或比较好的结果，自己的感受又如何？如果最坏的结果不是100%，那么能够反驳这个结果的证据有哪些？对于那些更好的结果，能够支持的证据又有哪些？通过这些自问自答的方式，我们它能够让我们的想法更灵活、更实际，缓解我们的情绪，更好地应对压力。

三是寻找新的节奏。行动上，我们可以尝试在目前的混乱中，找回原来的生活节奏，制定像原先生活节奏的计划，并去执行它们，以获得稳定感和掌控感。此外，我们还可以尝试进行身体劳动和其他具体工作，来缓解自己的焦虑，如室内运动、做家务等。我们也可以尝试回到自己以前熟悉的作息中（无论你的生活规律如何，但前提是规律），找回对生活的掌控感。也可以尝试用纸笔或手机的方式记录下某个时间段的作息安排，或制定相关的计划。这些计划可以是你平时会做的，能让你感到愉悦的事，比如做室内运动、看书、看电影、玩游戏等。设置提醒，并试着完成它们。

最后，是我们看待世界的角度。面对新型冠状病毒肺炎疫情，我们可以运用如下的角度去对待：

不能肯定将来会怎样，但这一刻我仍然拥有健康，我可以继续努力生活。

我也可以提醒我的亲人，保持个人和家庭卫生，戴口罩，以及认真洗手和消毒。

我可以加倍留意自己和家人的身心健康，让自己有开心的时间。

即使我真的生病，也会有很多人陪伴我一起面对。不是吗？

要知道，冬天再漫长也总会结束。疫情面前，愿我们每个人能够把握自己的情绪，相互鼓励、相互温暖，共渡难关！

（作者系国家二级心理咨询师，国家中级团体心理咨询师，高级绘画投射测验分析师，中级社会工作者，催眠治疗师。武汉理工大学硕士，临床心理学博士在读。2010年开始从事心理咨询工作。）