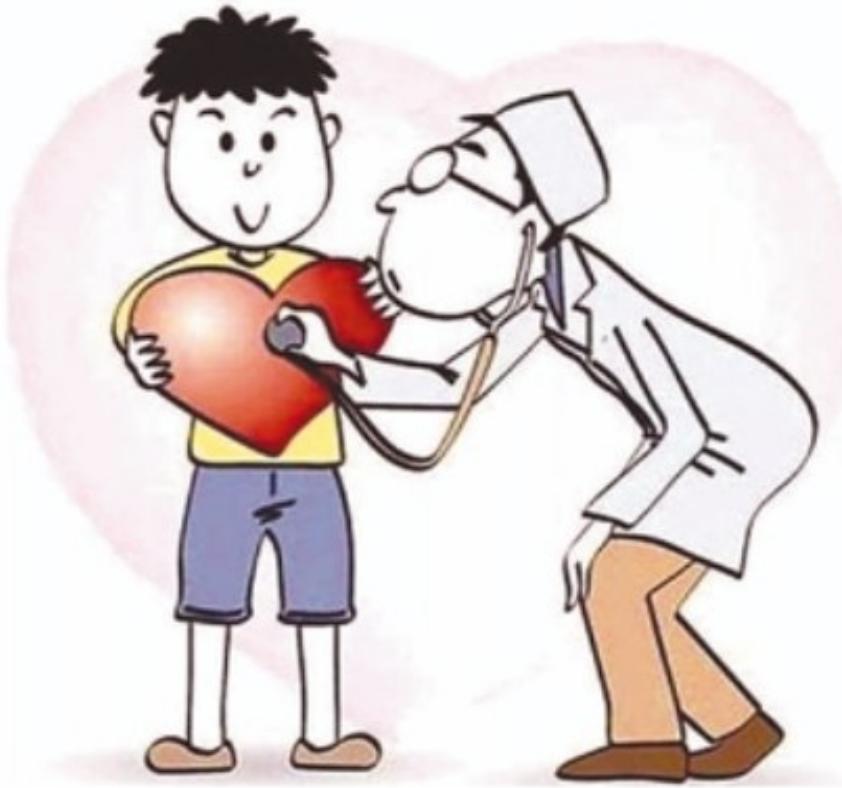


抗击疫情,别让情绪也染上“病毒”

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。

焦点二 怎样练就积极的心理状态

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。

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:樊富珉

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问题有哪些呢?

樊富珉介绍,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予关注、解释及确认,减轻疑惑。

实际协助。协助来电者调整和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。

樊富珉强调,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,疫情给我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中会产生大量水雾、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、年糕这类软粘的食物,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润环境中(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,从而抵御病毒的入侵。

(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,保持良好的卫生和生活习惯,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,了解自己的身体情况,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回忆。

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、朋友圈写写当下感言、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”

○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,就好像置身于一个黑暗的世界中,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平衡和承受能力,或超越了我们的应对能力时,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,以帮助我们更好地应对压力的表现。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,我们可以运用不同的角度去对待:

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。)