疫情“心理应激”是一种自我保护

新冠肺炎疫情是一场突发公共卫生事件,它对于每个人来说都是一件不小的心理应激性事件。无论你在工作还是居家,无论是退休老人还是在家上网课的孩子,都避不开疫情给心理带来的影响。

从临床情况分析,目前这些心理问题主要分为四类情况,包括周边出现新冠肺炎病例或密切接触者而感到恐慌,居家隔离导致家庭成员之间产生矛盾,疫情期间儿童的心理建设和老年人心理健康状况等。

1 克服恐慌关键在于做好防护

23岁的何女士所在小区确诊了一例新冠肺炎,她想起前两天下楼扔垃圾忘记戴口罩,期间碰见邻居打了个招呼,回想起来特别后怕,不停地进行家庭消毒;

24岁的梁先生自从知道隔壁单元有人确诊后,总感觉胸口发闷、气短,尽管去医院没有检查出异常,仍然紧张得夜不能寐;

33岁的田先生每天控制不住地查看各种疫情信息,担心购买的食材不干净,担心口罩不起作用,担心接触快递物品会被感染等,整日惶恐不安……

上面这些案例都是疫情给人们心理带来影响后的典型表现。面对疫情,很多人都会产生恐慌心理,担心自己不知何时已然“中招”。但与其惶惶不可终日,不如先让自己平静下来,大家都明白,感染与否的结果并不会因为恐慌而改变。我们能做的最有意义的事,就是要学会对自己进行心理调适。

1、信心与知识缺一不可　首先,我们要树立信心,相信人类一定可以战胜这次疫情,相信政府采取的有效防控措施。其次,一定要了解和学习关于新冠肺炎的科学知识,如新冠肺炎的典型症状、传播途径、个人防护措施等,这样才能做到心中有数、有的放矢。第三,通过权威可靠的信息来源,了解疫情发展动态及动向,不断更新知识储备,调整应对病毒的方式。最后,不可轻信传言,减少不必要的恐慌。

2、主动出击做好个人防护　想要把新冠肺炎拒之门外,关键是要做好个人防护措施,这也是克服恐慌心理的主要环节。新冠肺炎的传染性高,采取这些防护措施不仅有利于保护自己,也是对他人和社会负责的表现。盲目恐慌只会束缚我们的大脑,影响我们做出正确判断。因此,我们应把注意力集中到力所能及的行动上,面对病毒,这也算是一种主动出击。

3、负面情绪亦是一种预警　非常时期的情绪反应是人的生存本能。人类在面对危险时,心理应激反应其实是一种自我保护的预警,属于正常的心理现象。面对危机,人的心理自动释放危险信号,其目的是给大脑留下充分的应对时间。如果过分抑制或是逃避这种情绪反应,反而会增加内心的不确定感和恐慌感。此时,建议给自己一个缓冲的时间,去尝试接纳当前的负面情绪,这对于心理的稳定性尤为重要。

4、培养积极的兴趣爱好　新冠肺炎疫情将人们的生活状态打乱,但同时也给了人们重新审视自我的时间。利用这段时间主动审视自己在日常生活中存在的不良习惯,重新建立积极乐观稳定的工作生活状态,用积极的兴趣爱好代替消极的生活状态,培养新的兴趣爱好代替消极的等待。

5、保持一定的人际联系　尽管疫情期间不建议聚会串门,但不意味着自我封闭,寻求有效的情绪宣泄途径是必要的。首先,当感到孤立无援时,应学会把情绪表达出来,获得能够获取的心理支持,使不良情绪有所释放。其次,保持一定的人际联系也是战胜逆境的好方法,可以通过电话、互联网、手机微信等方式和亲人朋友交流,这样既可以避免病毒的传播风险,又可以相互鼓励,不让自己陷入自我孤立的心理状态。

6、尝试进行室内活动　疫情防控的要求使我们无法完全达到以往的活动或运动状态,但我们可以寻找适合自己及家人的休闲娱乐减压方式,比如,室内锻炼、打扑克、看电视电影、听音乐、朗读等。

7、必要时寻求专业心理援助　当负面的心理情绪反应持续时间过长,严重影响到生活状态,自己经过努力也无法进行有效心理调适时,建议寻求专业的心理援助。

2 应对家庭矛盾先搞清“敌人”是谁

家庭成员尤其是夫妻之间,对待疫情防控观念不一致而产生分歧、矛盾时,该如何调整呢?

1、有共同面对危机的觉悟　当前,家庭成员共同的“敌人”是谁?是疫情,而不是彼此。特殊时期,谁也不希望彼此出现不好的结果,而彼此争辩指责对事情的良性发展毫无帮助。

2、换位思考感同身受　疫情面前每个人都承受着不同程度的压力,相较于正面情绪,负面情绪更容易互相影响,因此容易造成家庭矛盾。尝试换位思考,多站在对方的角度体会对方的感受,更能增进对彼此的真正了解,多些宽容。

3、换一种表达方式　换一种表达方式,可能会得到截然不同的效果。比如,把对家庭成员的指责、要求、控制,换成“我因为担心你,所以希望你……”这种表达方式更能准确地向家人传达你的真实想法,而不是被你表现出来的情绪影响,从而更容易接受你的建议和意见。

4、建立一起学习疫情知识的机制　关于疫情的科学知识有权威答案摆在那儿,建议家庭成员一起学习疫情防控知识,增加对知识理解的一致性,尽可能减少彼此之间的分歧。

5、珍惜难得的相聚时光　平时疲于奔波,难得可以一家人长时间相聚,为什么不享受这样的休闲时光呢?家庭关系的融洽和彼此的理解、陪伴和支持,有助于大家更加从容地面对疫情。

3 亲子关系如何良性发展

长时间的居家隔离,对天性活跃的儿童来说,同样会带来心理方面的负面影响。疫情期间,家长应做好儿童的心理建设。

1、及时控制自己的负面情绪　在孩子眼里,父母是其心理安全的支持与保障,保持情绪的稳定对孩子的心理建设尤为重要。疫情期间,家长要及时识别并调整自己的焦虑、恐慌情绪,尤其是避免自己的负面情绪传染孩子。

2、主动关注孩子的内心需求　当孩子出现厌倦、无聊、烦躁等负面情绪,表现出脾气暴躁或叛逆行为时,家长应该平和温柔地去与孩子沟通,积极主动关心孩子的内心需求,帮助他们疏解负面情绪。同时,寻找适合孩子观看的疫情科普视频,用孩子能理解的语言来帮助他们客观认识疫情,帮助孩子养成戴口罩、勤洗手等个人防护习惯。

3、进行亲子互动游戏　疫情期间,家长可以每天安排固定的亲子互动时间,开展与孩子下棋、做游戏、打乒乓球、看亲子电影等娱乐休闲活动,在增强情感联系的同时帮助孩子释放消极情绪。此外,适当运动还可以帮助孩子提高身体免疫力。

4、合理规划孩子的日常生活　与孩子共同制定隔离期间的日常生活与学习内容,每天固定学习、运动、玩耍的时间,保持稳定规律的生活节奏。让孩子亲身感受到积极的生活状态什么样,良好的心理建设和生活学习习惯又是什么样,这些对于他们今后的成长将大有裨益。

4 对老人多关心少说教

疫情期间,老人与孩子一样,是内心脆弱、非常需要关爱和陪伴的群体,作为子女应该做些什么呢?

1、主动关心多陪聊　主动关心老人的心理感受,及时满足他们对家人的情感需求,可以有效减少负面情绪的产生。最有效的方式就是多陪老人聊天或看电视,少说教,少争辩,多理解,多关心。不在老人身边的子女,可以通过电话或网络视频与他们联系,这也是陪伴的一种方式。

2、对疫情信息“去伪存真”　老人可能会接收各种渠道的疫情信息,我们要帮助他们“去伪存真”,主动提供科学的疫情防控知识,帮助他们了解疫情形势及防控要求,提醒他们外出时做好个人防护。

3、帮助老人培养兴趣爱好　结合老人的性格和身体条件,帮助他们培养个人兴趣爱好,丰富精神生活,转移对疫情的注意力。例如,看书、练书法、绘画、养花、听音乐等,帮助他们充实生活,提高内心幸福感。这些爱好也可以让习惯了每天散步或跳广场舞的老人,暂时有个精神寄托。

4、保持规律的生活作息　在疫情期间,要督促老人按照平时的饮食习惯规律进食,并保持规律作息,慢病老人还要规律服药。稳定的生活状态可以保持头脑的清醒和精力的旺盛,有利于消减疫情对老年人的负面影响。

(本报综合)

生活顾问

儿童如何安全接种疫苗?

本报讯　记者**王恬**报道:近日,记者从市疾控中心获悉,进入春季,一些传染病也进入高发时段,如流感、水痘、风疹、手足口病等。市疾控中心建议市民要注意预防,尤其是儿童要按期接种和补种相应疫苗。

市疾控中心专家建议市民在接种疫苗前,家长和孩子要进行身体健康状况自我监测。如近14天内有疫区旅行史,有新冠肺炎确诊病例、疑似病例和无症状感染者接触史,当前有发热、咳嗽等症状以及其他不适宜接种的情况,请不要前往接种,另行预约接种时间;尽量减少同行陪护人员,一个孩子建议仅一个家长陪护;前往接种点尽量采取步行或乘坐私家车,避免乘坐公共交通工具。

家长注意保持自身手卫生的同时,还要尽可能地防止孩子用手到处摸,更要防止孩子用不洁净的手触摸或揉搓口、鼻、眼等部位,可随身携带免洗消毒产品(在无洗手设施时使用);要注意儿童保暖,接种完后,及时为儿童穿好衣服,避免着凉。

接种后,在留观区或人较少的空旷区域留观30分钟;回家后马上洗手、换洗外出衣服,密切关注宝宝身体状况,如出现特殊不适情况及时就医。

春季如何防治水痘?

本报讯　记者**朱亚平**报道:“我们家老大是春天出的水痘,老二应该如何预防水痘?”近日,居住在花坛社区的李女士咨询。

花坛社区卫生服务中心相关负责人介绍,水痘于冬春两季多发,传染力非常强,病人是唯一的传染源,传播途径有两种:呼吸道传播,患者的鼻咽部分泌物通过飞沫传播;直接接触传播,接触疱液传染。易感儿发病率可达95%以上。

水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性感染病。患了水痘的人,通常会出现发烧、发痒的红疹,最初这些红疹先是扁平,其后形成突起的小水泡,还会成片出现,最初出现于身躯,然后向面部和四肢散布,持续3-4天,然后变干、结痂。完全痊愈大约需要2-3周时间。

如何防治呢?该负责人表示:多穿衣服、注意保暖,多在户外阳光下学习、活动;患儿早期应隔离避免去人多密集的地方,直到全部皮疹结痂为止;开展家庭卫生大扫除,白天持续开窗通风;保持清洁,勤换衣服,勤剪指甲,勤洗手,避免抓搔,防止抓破水疱继发感染;被褥、衣服应常放在阳光下晾晒;接种水痘疫苗或注射水痘带状疱疹免疫球蛋白。接种过2次水痘疫苗后,保护效果能达到95%以上。

无论是大人还是小孩,都不能对水痘掉以轻心。防范于未然,及早预防,才能使我们远离它。

上班族如何预防干眼症?

本报讯　记者**刘念**报道:近日,家住大畈社区的王女士咨询,长期面对手机、电脑,眼睛有时不舒服,该如何预防干眼症?

大畈社区卫生服务站有关工作人员介绍,一般干眼症有眼睛干涩、灼痛感、酸痛、眼痒、怕光以及视力减退等症状出现。长时间盯着电脑、手机,或者长时间的驾驶车辆,眼睛的眨眼次数较少,泪膜稳定性降低,患上干眼症的几率大大增高。另外,一直都处于封闭的空调环境下工作,空气很干燥而且不能流通,眼球内的水分蒸发得过快,从而导致眼睛泪液分泌减少,容易导致干眼症。

预防干眼症,有以下方法可供选择:

整日面对电脑的上班族,操作电脑的最佳距离应保持在50至60厘米左右。屏幕尺寸较大,可以考虑离得更远一些,但又不能太远。这样既减少了辐射伤害,还避免了过于近距离造成的视觉疲劳;如果距离过远,需长肩臂才能够着鼠标,时间久了则会引起颈肩综合征。

长时间坐在电脑前工作,坐姿、体形固定保持不变,很容易造成身体的疲劳。坐半个小时或者一个小时左右,起来四处走一走,活动一下筋骨,促进血液循环。

操作姿势要正确,操作台下面腿部的空间要大,座椅应调至适当高度,使屏幕上缘与眼睛同高。双眼平视注视荧光屏,可使颈部肌肉轻松,同时可以使头颈部、眼部的血液循环顺利。

只为守护每一个生命

——记市中心医院放射科主任余开湖

咸宁日报全媒体记者　**邓昌炉**　通讯员　**汪姣慧**

余开湖主任医师在会诊

他是最早一批投入疫情防控的“逆行者”;他是一名把职责放在至高位置的老党员;他是一位胸怀大爱的“白衣天使”……

他叫余开湖,是市中心医院放射科主任。

最早出发的逆行者

疫情防控关键在“早”。

1月23日,武汉市突然宣布“封城”,紧接着,全省多地实行交通管制,这也意味着,新冠肺炎疫情防控强度升级。

作为我市疫情防控的前沿阵地和最为主要的“战时医院”,市中心医院早有准备,而余开湖就是最早一批投入疫情防控的“逆行者”。

早在1月20日,余开湖就在医院的部署下,在放射科积极开展疫情防控专题培训。他对医、技、护团队都分别做了详细的专业指导和工作部署。他向诊断医师详细介绍新型冠状病毒肺炎的影像特点及诊断要求,并对大家提出倡议和要求,希望大家积极学习、钻研新冠肺炎知识,多交流、多总结,在业务上精益求精,要对每一个病人负责,“发现疑似病例必须书面上报医院”。

余开湖还专门安排护理人员向大家介绍院感知识及各项防护措施,对护理工作的分工和工作流程一一进行部署,保证每一位科室成员能够平安健康,每一位病人得到专业检查。

余开湖说:“疫情来势汹汹,我们要打起精神,严阵以待,关键时刻要担起救死扶伤的天职!”随后,他到每一个窗口及操作机房,对病人分诊及检查工作实地调研,发现实际问题、收集一线工作人员及病人意见。

1月21日,余开湖对疫情防控工作进行再动员再部署,要求每位医护人员必须熟练掌握,及时汇报,面对疫情,绝不能掉以轻心。

1月22日,以余开湖为首的放射科医护人员停止休假,全员投入防疫工作。

1月23日,已是腊月二十九,余开湖和值班医生在医院工作了一整天,细心诊断疑似病人影像资料,确保影像诊断精确无误……

坚守一线的老党员

我是党员,冲在疫情防控第一线,是我的初心使命;我是党员,在人民需要我们的时候,应该身先士卒……

余开湖今年57岁,是一名有着20多年党龄的老党员,曾多次被本院和上级单位评为先进工作者和优秀共产党员。

随着时间推移,武汉市病人急速上升,并且有一些医务工作者被感染。而在咸宁,医院的救治工作进入超负荷状态。此时,作为一名党员医生,余开湖勇敢地站了出来。

“面对突如其来的疫情,看着每天攀升的病例和死亡患者人数,作为医护人员我们尤其痛心,但我们不能陷于悲痛之中。健康所系、性命相托,我们绝不能让疫情再无休止的蔓延!”在余开湖的带领下,放射科全体医护人员庄严宣誓。

自此,他们投入了夜以继日的抗“疫”战斗之中。医生们穿戴上几层厚厚的专业防护服、口罩和护目镜,经常坚持不吃不喝在隔离病区奋战几个小时甚至十几小时。

疫情期间,市中心医院全院取消休假。放射科平时每天做一百人次的胸部CT,疫期激增到近三百人次。为了避免出现漏报、错报,为了避免对病人和医院造成伤害和损失,余开湖每天工作18个小时以上,经常深夜对所有报告进行再次审核,饿了就自己吃点自热米饭填肚子。

作为咸宁市新冠肺炎防控指挥部专家组成员,余开湖还要在全市医学影像委员群内会诊全市疑似病例。

1月26日,咸安区人民医院肾内科131个透析病人全部转入市中心医院肾内科,在中心医院胸部CT筛查中,发现4例病人肺部可见片状磨玻璃影,报告为新冠肺炎疑似,引起了肾内科医师的恐慌,迅速上报医院。院领导极其重视,立即联系正在市卫健委参加全国视频会议的余开湖教授。余开湖迅速赶回医院,经认真仔细阅片,了解病史及相关临床资料,作出了不考虑新冠肺炎的诊断,后经治疗和观察,诊断的结论非常正确,避免了一场大规模人员的隔离。

胸怀大爱的奉献者

余开湖1985年大学本科毕业后就到了放射科工作。放射科设备有放射性,长期工作,可使人疲惫、脱发、白细胞下降等,这也是很多医务人员不愿从事放射科工作的原因。但余开湖在放射科一干就是30多年。2005年博士毕业后,他婉拒南方高薪聘请,毅然回到咸宁服务,始终在一线工作。

他说:“咸宁是我的家乡,我要把自己所学奉献给家乡的人民。”

在此次疫情防控中,进一步彰显了他的赤子情怀。

2月9日起,放射科承接了咸安区隔离点新冠肺炎密切接触者的CT筛查工作。特别在2月9日至26日期间,咸宁市第一人民医院的CT经常出现故障,而隔离点人员的筛查任务重、时间紧。为了及时、准确筛查出疑似病例,做到早治疗,余开湖每晚坚持筛查完最后一个人员,并亲自查看CT。每发现一个新冠肺炎疑似病例就立即安排住院。他还亲自总结每个隔离点人员的检查报告,审定签字上报指挥部。余开湖还经常与负责隔离点的领导联系,根据CT影像指导咸安区对出院后隔离点及居家留观病人的治疗工作。在他的带领下,全科完成2000多位隔离点留观人员的筛查工作。

余开湖在医院一干就是一个多月,谁又能想到,其实余开湖的家中还有生病半年多尚未确诊的妻子。同事们都劝他回家看看重病的妻子。他却笑着说:“以后好好陪她吧。现在是特殊时期,我必须以医院为家。再说,何况我还有家可回,病人要是被耽误了,可能就回不了家了……”

放射科党员先锋队