

疫情之下,老百姓该如何自我心理调节?

面对新冠肺炎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居家自我心理调节能力,从而积极、理性应对疫情。

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。人们面对日益增长的信息注意力一直在手机、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的“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。

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。

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。

居家隔离怎么做?

中国医学科学院主办的中国医学健康新闻发布会组织专家解读疫情防控相关问题。今日,我们邀请中国医学科学院基础医学研究所流行病学与卫生统计学系单广良教授从流行病学角度进行解读:

【提问:何种情况可以选择居家隔离?】

单广良:(1)当医疗卫生资源不充分、症状轻微时

依据WHO提出的有关居家自我隔离建议,当医疗资源不充分、症状轻微(低烧、咳嗽、鼻涕、无征兆咽痛)且无慢性基础病(如肺病、心血管病、肾衰、免疫缺陷疾病)者,可考虑采取居家隔离的措施。

居家隔离期间,要发挥社区卫生服务中心和医院的作用。患者可以在家打电话或通过微信,向社区医生寻求咨询和帮助。社区医生也可通过电话、微信视频等方式了解和观察隔离者的健康状况,并进行随访指导。轻症患者可由采取了最佳防护措施的社区医生先到家里访视,然后决定患者是否需要去定点医院就诊。

(2)处于疫情初期、暂无疫苗可用时

居家隔离,是遏制疫情的主要非药物干预和低成本的措施。研究表明,在缺乏有效疫苗的情况下,自我隔离等个人防护措施是控制传染病流行的最有效措之一。开展家庭自我隔离的同时,公共卫生人员和媒体需要密切合作,为大众提供清晰、一致和简单易行的自我隔离指导,告知隔离期间应该做什么,以及如何做好等实用信息,使人们能够充分地、正确地理解采取这些措施的必要性,以获得大众和被隔离者的理解和积极响应。

【提问:什么是“密切接触者”?如何进行隔离?】

单广良:对密切接触者须进行隔离医学观察,密切接触者是指凡与传染源(病人、疑



似病人、病原携带者)有过密切接触并可能受感染者。例如以下几种情况:

1.与病人共同居住、学习和工作,同一办公室的同事;同一教室或宿舍的同学。

2.诊疗和护理病人的医护人员、探视病人的亲属和朋友,或其他与病人有过近距离接触的人员。例如,在病人所在的密闭环境中停留过的人员,病人同病室的其他患者及其陪护人员。

3.与病人乘坐同一交通工具,并有近距离接触的人员,包括在交通工具上照料护理过病人的同行人员(家人、同事和朋友等),以及经调查评估后认为有可能近距离接触病人的其他乘客和乘务人员。

可疑暴露者是指暴露于新型冠状病毒检测阳性的野生动物及其污染的物品和环

境,且暴露时未采取有效防护的加工、售卖、搬运、配送或管理等人员。

医学观察包括居家隔离医学观察和集中隔离医学观察。目前,各地主要采取的是居家隔离医学观察。新型冠状病毒感染的隔离医学观察期限为被观察对象自最后一次与病例发生无有效防护的接触或可疑暴露后14天。观察期满未发病者可恢复正常的学习、工作和生活。

【提问:隔离家庭如何进行个人防护?】

单广良:1.将密切接触者安置在通风良好的独立房间。如果没有独立的房间,也要与密切接触者保持至少1米以上的距离,并限制密切接触者的活动范围,确保共享区域(卫生间和浴室等)通风良好。家庭成员进入密切接触者活动空间时应戴口罩。拒绝

家庭内外人员的探访。

2.保持家庭环境清洁,经常开窗通风,保持室内空气流动。

3.不随地吐痰、咳嗽或打喷嚏时用纸巾或袖肘遮掩口鼻。

4.勤洗手。使用肥皂和清水洗手时,最好使用一次性擦手纸。尽量减少和避免接触密切接触者使用的用品(手机、遥控器、餐具和毛巾等)、做好公共用品(桌椅和门把手等)的消毒,推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂。

5.戴好一次性手套和口罩进行家庭环境清洁和消毒,每天用含氯消毒液湿式拖地,做好垃圾的密封和处理。

【提问:家庭成员如何做好隔离人员和自身的健康监测?】

单广良:每天上午和下午各监测1次体温,随时观察有无新型冠状病毒感染可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛和胸闷等)。与所在地的社区医生保持电话和微信视频联系,随时寻求健康咨询和医护帮助。

【提问:隔离期间有哪些饮食建议?】

多吃富含营养和易于消化的食物,在食用肉蛋奶等食物时要充分煮熟,处理生食和熟食的的道具和菜板要分开,处理生食和熟食之间要洗手。多吃蔬菜水果,多喝水。

【提问:出现可疑症状后怎么办?】

单广良:若出现发烧或可疑症状准备就医时,要通知社区医生进行登记和随访管理,佩戴口罩前往当地指定的发热门诊就医。前往医院时须避免经过人群密集的场所,避免乘坐公共交通工具,乘坐的车辆应开窗通风。

一旦确诊,须对病人接触过的物品和地方进行消毒,并立即对其密切接触者进行隔离。

疫情面前,救助人员的心理自我调整方法

作为救助人员,在自己直接面对危险的同时还要帮助他人,关注自己的身心健康状况很重要,因为照顾好自己才能给他人最好的帮助。

考虑一下怎样可以最好地管理自身压力,下面是一些帮助你管理压力的建议:

1.尽量规律作息:

尽量抽时间吃饭、休息和放松,哪怕是很短的时间;尽量保持合理的工作时间,不至于太筋疲力尽,因为我们还要继续跟疫情战斗。

2.客观评价自己:

当我们面对的患者出现病情恶化、甚至走向死亡时,你可能感到挫败、自责和无助。记住,你不是救世主,只要你尽力了,这不是你的错!医学本身不尽完善,而突发疫情带来的未知更是巨大的挑战。每天花一点时间认可自己的付出和取得的进展,也接受不尽如人意的方面,承认自己的局限。

3.主动交流沟通:

主动与同事交流,说说你的不安和担心,也了解他们的情况,找到互相帮助的方式。有空也可给家人、朋友,或其他值得信赖的人打个电话,说说你的情况,获得他们的支持。

4.减少烟酒咖啡:

减少酒精、咖啡因或尼古丁的摄入量,避免用非处方药品。

5.寻找过去经验:

想想以往曾经有效帮助过你的应对办法,思考什么能让你保持坚强。

6.及时寻求帮助:

如果你发现自己心烦意乱或者某些沉重的记忆挥之不去、感到非常紧张或极度悲伤、睡眠困难或过量饮酒和服用药物时,请及时寻求心理健康专家的帮助。

自我调整的小技巧

呼吸:把注意力放在呼吸上,深深地吸气,慢慢地呼气,做几次深长的腹式呼吸。深呼吸可以降低压力、改善情绪、提升注意力。

感觉:当你发现自己焦虑不安时,也可以借助感官帮助自己恢复平静。如感受身体跟地面和椅子接触的感觉,手里拿着物品的感觉,倾听周围的各种声音,说出眼前看到的各种物品等等。

活动:伸展一下身体,走动走动,如果可能,洗洗手、搓搓脸,喝点水,吃点食物,哼唱一首喜欢的歌曲等等。

帮助:想想你所获得的帮助,怀着感恩的心默默地感谢这些人;也可以给你觉得可能有需要的朋友、家人打个电话,给他们以支持和帮助。

除此之外,可以继续用你以往有效的方式调整自我,如听音乐、冥想、正念练习、放松练习、运动等等。

