

## 疫情防控 甘肃在行动



新冠肺炎疫情不仅威胁着人们的身体健康,对人们的心理健康也形成一定影响。心理学研究表明,人在面临突发性危机时,会出现不同程度的焦虑、紧张等应激反应,而反应过度,会损害自身免疫系统,导致身心疾病。

“在疫情防控中,有些社区、保卫、公安交警、公交司机等一线人员的心理状况也需要重点关注,当出现心理危机时,应及时开展心理疏导和干预,减少由负面情绪引发的非理性行为。”甘肃省二院、省精神卫生中心主治医师孙伟伟说,不同群体对疫情的认知态度不同,要实施分类疏导干预,缓解疫情带来的消极心理影响。

同时,随着各行业陆续复工复产,也有一些人未从疫情阴影中走出来,也需要进行良好的疏导和心理援助。



## 防疫一线基层工作者 如何调整心理状态 学会笑,学会夸 学会内省和去角色化

### 1 开怀大笑可缓解情绪压力

小邓是社区工作人员,从大年初三就被派驻在社区检测点,每天测体温、消毒、接触不确定性的人群,“每天从早晨8点到下午6点驻守在小区门口,有些业主不理解,有时还说脏话,真心不好受。”

驻守在收费站检测点的吴先生也向甘肃省12320心理援助热线诉苦,自己每天接触不同的人群,总是担心会把病毒带回家,“在疫情严重的时期,自己都有严重的强迫症了。”

也有志愿者抱怨,“整天为别人服务,却得不到他们的理解,心里也很憋屈。”各类抱怨、苦恼接踵而至。

甘肃省二院、省精神卫生中心主治医师孙伟伟说,广大基层工作者,在疫情防控一线,接触不确定的人群,因为没有正确的疾病认识及防护知识,会出现各类心理上的反应。

针对此类情况,心理援助中心人员会进行正确的疾病认识及防护知识的宣教,让他们把自己的各类担心痛快地说出来,并建议他们在工作间歇期听音乐,或者在出现紧张时,做一些深呼吸训练。如用舌头顶住上颚,嘴巴微微张开,用鼻子吸气,吸气时,心中默数1234,然后憋气,在心中数1234,最后,嘴巴张大呼气,继续默数1234,反复做5次。

“产生消极情绪时,用正面的想法或让自己开心的事来转移注意力,避免陷入不良情绪的漩涡而造成痛苦感。”孙伟伟说,开怀大笑可以起到很好的缓解情绪压力的作用,建议大家每天看看笑话,多讲给别人,并保持微笑,自己郁闷的心情才能愉悦起来。

### 2 要有正向思维 进行自我鼓励

一位在医院执勤的保卫人员倾诉,他是在距离病毒最近的地方工作,心理上或多或少会产生一些不良情绪,有时候也会莫名地烦躁,生气,对工作表现不积极,“以前根本不是这样的,是不是疫情让我抑郁了?”

兰州市第三人民医院心理危机干预中心主任魏春燕介绍,新冠肺炎疫情期间,一些负面信息出现,个体处在长时间慢性的应激状态下,可能会出现运动抑制、卧床、懒惰、乏力、极度警惕、敏感、血压升高、头晕、胸闷、气短、失眠、厌食等反应,常常伴有明显的压抑表现。

如何消除此类情绪?魏春燕建议大家,减少因信息过载带来的心理负担,尽量控制每天接收相关信息的时间,建议不超过1个小时,睡前不宜过分关注相关信息。不道听途说,只关注官方的信息。

还有一些坚守在一线的如公安干警、交通人员等,时刻感受到疫情的威胁与挑战时,身体不自觉地出现“战斗”或“逃跑”反应,情绪失常。

心理援助工作人员建议他们,自我对话,自我鼓励,“我很棒!”“我行!”“这会是一段很重要的经历。”“我不能让焦虑和恐惧占上风。”训练自己克服艰难的挑战。

魏春燕开导处于焦虑中的求助者,要有正向思维,不要只往坏处看,留意事实和数据,根据事实判定自己的担忧是否合理(如发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的发展、新的药物等)。多回忆在每一次遇到心理危机时如何面对,要肯定自己身为一个个体的能力,以合理的态度看待事情,尝试以更广阔的角度了解问题的影响,要相信问题虽然会带来短暂的影响,但长远而言,这些问题终将成为过去。保持对前景的盼望,即使在疫情期间,也不要忽略身边的美好事物。

### 3 学会内省和去角色化

如今,多数企业复工复产,有人依然坚守在抗疫防控一线,也有人已经处于休整状态中,他们的心理也需要重视。魏春燕建议此类人群,学会内省,认可自己干得不错的地方,接受做得不足的方面,并承认在当时的情况下,能做的事情是有所局限的。

去角色化。重大危机事件中作为一线救助者往往无意识地扮演着一个“战士”的角色,结束一线工作后需要为其“去角色化”,告知自己“我已经尽力地完成了救助使命,之前我的工作有很大的意义。现在我不需要再做一个战士,我只是一个普通的工作者,我需要重新调整节奏,恢复普通人的生活和工作状态。”

然后,尽可能维持正常、规律的生活作息,合理地安排饮食,多喝水,保证新鲜水果蔬菜的摄入,将肉蛋鱼奶等动物性食物加热至熟透。要保持适度、适合自己的体育锻炼。给自己列一个令自己感到愉悦的计划清单,并去执

掌上兰州·兰州晨报记者 欧阳海杰

一个超长假期,外部病毒肆虐,被“困”在家,父母反复唠叨,各类网课……让孩子们的内心里变得波涛汹涌,易烦躁易动怒,逆反心理严重。

而父母同样备受煎熬,“再不开学,都快被气成心脏病了。”“我和儿子根本无法交流,一说话就吵架,都快成仇人了。”疫情之下的父母和子女,都出现了不同的心理反应与心理调适。

“疫情期间,亲子之间的互动和摩擦都会多一些,也是发现彼此的好机会。而彼此的尊重,正是亲子关系关系的润滑剂。”兰州大学基础医学院医学心理教研室主任乔昆认为,疫情期间,也给父母上了一堂课,孩子要尊重父母,父母也要学会尊重孩子

在不同时期发展的特点,尊重孩子不同的人际需求,才可以培养有边界的完善人格,迎来各自的成长。



## 疫情期间被“困”在家, 亲子关系紧张怎么办?

### 彼此尊重 是亲子关系的润滑剂

在疫情持续的日子里,有小朋友开心地说爸妈可以天天陪我了,有小学生说爸妈上班谁陪我上网课啊,也有中学生吐槽快被爸妈管成机器了,还有大学生说为了在家待下去,天天洗碗做饭,再不开学就快待不下去了。

这是普遍现象。超长假期,学生停课不停学,是满腹牢骚。居家办公或者复产复工的父母,亲子关系紧张。父母与子女该如何相处?乔昆说,疫情期间的这道难题,恰好是亲子关系最好的磨金石。对于不同年龄段的孩子,父母相处的原则也要发生一些变化,对0-3岁的孩子,父母可以尽可能与孩子多接触,充当孩子最好的玩具和玩伴。

3-6岁的孩子,开始进入第一反抗期,有了自己的想法,进入认知探索的发展阶段,也是规则意识形成的阶段,父母要通过言传身教,示范正确的生活规范、时间管理的秩序,及时矫正不良行为,是这一时期比较重要的任务。“应该说3-6岁是父母影响孩子最重要的时期。疫情影响下孩子上不了幼儿园,父母要肩负起言传身教的重要职责,管理好自己,才能教好孩子。”乔昆说。

对于7-12岁的小学生,父母可以通过讨论和建议,帮助孩子建立自己的时间管理策略,逐渐学会自主学习。

“现在小学生们正在参与学校的网课,父母总说,一天网课没学多少,游戏倒玩得溜,之后是家里鸡飞狗跳,辅导功课又是一阵兵荒马乱。”乔昆说,亲子关系紧张,只有彼此尊重,才是最好的解决方式。

### 毕业班的孩子 更容易焦虑和抑郁

无论是小升初、中考还是高考的学生,尽管所处的年龄不同,但面临共同的任务:升学。毕业班的学生更容易出现焦虑和抑郁等心理问题。

乔昆说,有毕业班的学生的家庭,要营造宽松的家庭氛围,调整孩子的心态,科学减压,切忌主动询问复学和考试问题,避免家庭关系紧张,以及家庭矛盾的产生,否则易导致孩子心理压力和情绪波动。

此外,处于13-17岁年龄段的中学生,第二叛逆期还没结束,家长可以多一点倾听和理解,要多听少说,如果说的话,可以用7:3的说话策略,孩子说7句,家长说3句,疫情让父母和孩子多了相处的机会,互动时间长,家长可以和孩子谈谈人生发展方向,讨论而不是指导,一起

探索新知识,也许可以帮助孩子找到他生命为之奋斗的理想和方向。

大学生已经步入成人状态,此刻的父母亲可以把他们当作即将离家的客人,以礼相待就好了。除了尊重,也是彼此欣赏的好时间。

甘肃省二院、省精神卫生中心主治医师陈琼琼建议,疫情居家期间,孩子的规律作息被打破,变成了晚上睡得晚、早上起不来的恶性循环。家长们应帮助孩子培养睡眠驱动力,尊重生物钟,安排自己的作息时间。让孩子找到适合自己的运动方式,每周三次以上,每次40分钟以上的坚持和规律运动,对自己健康有益。

对于情绪容易激动的孩子,建议他们观察自己的情绪,可以鼓励他们用语形容描绘当时的内心感受:担心、害怕、愤怒,还是难过?观察情绪后,运用自己的想象力,为情绪画一幅画。可以用不同色彩的图画代表不同的情绪,如黄色太阳代表开心,黑色怪兽表达恐惧,红色火球表达愤怒……“我的情绪我做主”,也可以选择一首喜欢的歌曲,让情绪在舒缓的音乐中得到释放。

掌上兰州·兰州晨报记者 欧阳海杰