

新冠肺炎疫情防控专题

加强健康心理培养

在接听心理服务热线期间,一些战友向我倾诉,当身体有些微不适时,会不自觉怀疑自己感染了新冠肺炎,继而担心、焦虑,封闭自己,甚至陷入恐慌,难以维持正常生活。当出现类似“自我怀疑”心理时,战友们要及时调整心态,保持心理平衡。

理性分析自己的情况。认真辨别躯体症状。这次疫情的典型躯体症状表现为发热、干咳、乏力等,当身体出现不适时,要学会做初步的自我辨别。保持冷静做好防护,告诉自己,此时任何的情绪及烦恼都没有帮助,应尽快冷静下来,回忆自己是否曾与确诊或疑似患者有过接触。

合理调整认知。学会自我察觉和

“情绪污染”是指有人出现负面情绪后,没有及时控制,反而将坏情绪以发怒、宣泄、说气话、摔东西等破坏他人情绪的形式,扩散到与之接触的社会成员。其他成员会觉察、体验到这种情绪,从而改变自己的情绪状态。

防控疫情期间,有的战友因居家隔离或长期超负荷进行医疗救治、宣传排查、后勤保障等工作,可能会出现焦虑、厌烦等负面情绪,容易“传染”给家人、战友、同事,从而造成“情绪污染”。为帮助大家以积极乐观的心态投身到工作中去,我结合临床经验,给出以下几点建议。

一是冷静思考法。面对负面情绪时,首先要冷静思考,努力控制住自己的情绪,切断坏情绪的“传播途径”。可以站到阳台上远眺一会儿,也可以暂时停下手中的工作,静静地坐一会儿。在

近期在接听强军网有关新冠肺炎疫情的心理服务热线中,我发现一些战友容易出现紧张、恐惧、焦虑等情绪反应。当战友被这些坏心情困扰时,可以通过放松缓解负面情绪。放松不仅使身体平和,更有助于应对生活挑战对身心的磨损。深入探索并经常练习基本放松技巧,可以更好地应对压力和改善心态。

“4321”放松技巧是放松方式中常用的一种,能帮助我们较快进入放松状态。

首先以一个舒适的姿势坐好,深呼吸,平静下来后用用心感受你周围的

走出“自我怀疑”

■国家二级心理咨询师 范新娜

自我对话,及时发现消极思维,改变不合理认知,用积极的心态看待当前情况。针对“自己感染病毒”这一信念进行推论,如果它是不合理的,就一定会出现错误,出现错误后及时修改,最终会持有合理信念,摆脱负面情绪。

进行自我情绪管理。情绪状态与免疫力密切相关,因此要管理好自己

的情绪。由于对自身状况的不确定,心里没有安全感,容易产生过度焦虑、恐惧和疑病的情况。当察觉到焦虑、恐惧、担心等情绪强烈且无法消除时,要及时找专业的心理咨询师协助。在心态上维持正面思考,可通过“听”“说”“写”来帮助自己有效调整情绪。“听”,就是听音乐。音乐对人的心情

拒绝“情绪污染”

■无锡联动保障中心第907医院精神心理科主任 袁水平

冷静思考的过程中,人会变得更加理智,然后再用新的、积极客观的情绪去替代负面情绪。

二是情绪转移法。当人处在负面情绪状态时,容易用情绪化的方式与别人交流,将自己的负面情绪传递到他人身上。及时的情绪转移可以防止“钻牛角尖”,从而避免“情绪污染”。居家隔离时,可以通过看喜剧电影、听欢快的轻音乐、给家人讲笑话等方式转移注意力,缓解不良情绪。工作中有了负面情绪,可以通过

整理个人物品、写日记、看书等方式,把自己从苦闷、烦恼、愤怒等情绪中解脱出来。

三是及时倾诉法。不要刻意压抑和排斥负面情绪,要接受并允许它存在。当然,接受不代表被情绪牵着走,而是在不否定的心态下做积极建设的行动。出现负面情绪时,可以经常与亲人、朋友互动交流,为负面情绪找到排解的渠道,避免不良情绪积累、爆发。

四是心理暗示法。日常工作和生活中,有人在遭受不快时,会做深

保持身心放松

■国家二级心理咨询师 廖蔚

环境,说出你看到的4件物品,听到的4种声音,并描述你的4种身体感觉,这个练习能让感觉通道充分打开。然后逐次减少你所感觉到的物品数量,

说出你看到的3件物品,听到的3种声音,描述3种感觉;接着是2件物品,2种声音,2种感觉;最后是1件物品,1种声音,1种感觉。在最后的感受上停



眼部防护需讲科学

■陆军军医大学陆军特色医学中心眼科主任 叶剑

“我出营需要戴护目镜吗?”“新冠肺炎病毒会跑到眼睛里吗?”最近,不少战友提出类似疑问。今天,我们聊聊疫情期间,如何进行眼部防护。

病毒进入眼睛的可能性小,但务必警惕。新冠病毒感染人体须突破人体的防御屏障。病毒可以通过一把“钥匙”来打开身体屏障,这把“钥匙”就是——血管紧张素转化酶II(ACE2)。ACE2广泛存在于肺、肝、肾、胃肠道等器官的细胞表面。人眼表面也有这把“钥匙”,但数量相对较少。人眼给病毒通行的“钥匙”少,也不会主动吸入病毒,且眼表面积小,故在通风良好的环境下,只有较小的概率存在病毒感染眼部的情况。但要注意,手在不干净时不要直接接触眼部(揉眼),以免造成病毒感染。

普通人群没必要佩戴防护镜。奋战一线的医护人员会接触大量疑似病例或确诊患者。在对患者进行诊疗时,身边的病毒密度高,被感染几率增加,所以要求医务人员时刻佩戴好防护镜和面罩。普通民众在通风良好的一般场所中,没有必要佩戴防护镜,更重要的是戴口罩、勤洗手、不揉眼。

佩戴隐形眼镜应注意防护。近视的同志可以佩戴隐形眼镜,但要更加注意镜片镜盒的规范护理,加强镜片与镜盒的清洁消毒。摘戴隐形眼镜前应用消毒液消毒双手,再用肥皂充分清洗至少20秒,自然晾干。

科学护眼别熬夜。熬夜和长时间近距离用眼容易引起干眼、视疲劳。早睡早起有助于缓解干眼症状。同时,要

注意持续用眼时间不宜过长,记住“20-20-20”口诀,即视近20分钟后,抬头眺望20英尺(约6米)外的物体,持续眺望20秒以上。

不当消毒方式容易引发眼疾。紫外线消毒是室内物理消毒方法之一,使用不当会导致电光性眼炎发生,使眼部出现剧烈疼痛。提醒大家,在使用紫外线灯进行消毒时,避免进入消毒房间,避免直视紫外线灯光。84消毒液是一种强氧化剂,具有刺激性,不慎入眼将造成眼化学伤。使用84消毒液时要佩戴好防护手套、口罩、防护眼镜等。若不慎入眼,要就近使用自来水充分冲洗后就医。75%医用酒精可有效杀灭病毒与细菌,但若不慎将酒精溅入眼睛,会损伤角膜上皮,引起眼部剧烈疼痛。因此,在进

行酒精消毒时,注意做好防护,建议采用擦拭的方式,远离光源,保持通风。

为尽可能降低人群聚集风险,建议大家非紧急病症暂缓就诊,待疫情结束后再就医。但以下情形,还需及时就诊:爆炸伤、化学伤;眼部外伤(无出血、无异物不清者除外);眼部异物;眼红、眼痛、头疼,常常提示急性闭角型青光眼;突发或短期逐渐加重的视物不清;突发视物遮挡,常常提示视网膜或视神经病变;合并视物不清的眼红。进入医院后请佩戴口罩,并积极配合工作人员检测,通过体测后方可进入。如有发热咳嗽等症状请先到定点医院、发热门诊筛查。为控制人群密度,陪同家属不要超过1人。

(余鹏整理)

疫情期间的隔离人员(居家隔离人员或住院隔离治疗患者)因环境或自身状况,易出现焦虑、害怕、恐慌等情绪反应和茫然失措、坐立不安、冲动毁物等行为表现。如果不及及时调适,可能会造成心理损伤。解放军疾病预防控制中心的心理专家殷琰提醒隔离人员,要积极进行自我心理调适,顺利度过隔离期。

居家隔离人员的心理调适

居家隔离人员主要包括居家隔离的轻症患者和居家隔离医学观察的密切接触者等。有些轻症患者因为不在医院,随时担心疾病突然加重,因而对身体状况变得异常关注,稍有不适应就要去医院检查;有些患者会因亲友一句不经意的话觉得被冷落,产生病耻感;有些密切接触者担心被他人疏远,孤独无助、委屈,甚至陷入悲观、抑郁。

了解真实可靠的信息与知识。不断关注各种信息不仅导致信息过载,而且会使不确定感增加,出现焦虑、恐慌等情绪。因此,要学会限制信息获取,只关注权威信息。

接纳并积极关注自身状态。觉察当前的心理反应和躯体反应,对正常范围内身体和心理的不适感予以接纳,合理化它们的存在,不进行否认、抗拒或负面理解。同时,把注意力专注于好的身体感觉(呼吸顺畅、手脚有力等)或好的情绪体验(放松、舒适、兴奋等)。察觉身心方面的变化,对增强安全感、消除焦虑、恐惧情绪有帮助。

保持规律健康的生活作息。规律的生活作息、健康的饮食、适当的体育锻炼有利于身心健康。当被负面情绪困扰时,可以把隔离当做一次短暂的假期,开展室内活动,如读书、做健身操等。也可以完成平时没有时间或机会做的事情,如陪家人聊天、下棋,陪孩子做游戏等。

建立良好的社会支持系统。保持与社会的沟通,可以通过现代化通信手段联络亲朋好友、同事等,倾诉感受,获得支持鼓励;积极主动的关心和帮助身边的人。生活在亲善友爱的社会环境中,能疏导负面情绪,获得积极情绪,从而提高免疫力,增加抵御疾病的能力。

积极寻求心理支持和专业帮助。可以通过“健康中国”“12320”省级健康平台、心理危机干预热线和多种线上手段进行心理咨询。

住院隔离治疗患者的心理调适

在隔离治疗期间,面对穿着全套防护服的医护人员、封闭的治疗环境、身体病痛的折磨,患者会出现一系列认知、情绪、行为、人际等方面的应激反应。建议从以下几方面进行心理调适——

客观认识当前处境。从权威的平台了解真实可靠的疫情信息,避免因片面、不实、情绪化的疫情信息引起情绪波动。理解和接纳目前需隔离治疗的处境,科学、客观地认识自己的病情,积极配合治疗和护理工作,进行自我鼓励和肯定,保持积极乐观的心态。

适度活动、宣泄情绪。回顾自己近期的日常生活,是否存在活动较少的情况,比如:每天卧床时间多于8小时(特殊的医疗要求除外),活动次数少于3次,长时间看手机等。建议适当安排一些活动,比如伸展肢体、打太极拳或八段锦、读书、听音乐等。

寻找合理的途径宣泄情绪。每天可以用5-10分钟,将当下脑子里的想法和感受写下来;给家人、朋友发微信、语音、视频倾诉;听喜欢的音乐、画画等;如果感到难过、悲伤、绝望,允许自己通过哭泣的方式抚慰心灵。

隔离期间 护身也护『心』

营造安全感。隔离治疗期间,尝试观察和关注所处环境中能够带来安全感的信息,比如严格防控的住院环境、积极响应的医护人员、自己实施的防护措施、国家和社会的支持、身体状况变好、心理压力减轻等。重复告知自己这些客观存在的安全信息,不断进行“我很安全”“我感到越来越好”“我一定会恢复的”等自我暗示,矫正消极认知。

保持放松。当感到强烈的焦虑、紧张、压抑等情绪时,通过关注呼吸的方式使自己保持平静。第一步:合上双眼,用一个舒服的姿势平躺或者坐着,轻轻闭上嘴,用鼻子缓缓吸气,心里默念“吸”。吸气的時候不要让胸部感到过度的扩张和压力。第二步:用鼻子缓缓呼气,心里默念“呼”,呼气的过程不宜过快。第三步:在反复的呼吸过程中,尝试将注意力放在自己的呼吸上面,感受气流与鼻腔之间摩擦的感觉、鼻腔内温度的变化。第四步:重复前三步,保持5-15分钟。如果在这个过程中,注意力转移,要把注意力重新拉回到呼吸上。

接纳心理反应。觉察自身情绪变化,尝试接纳这个时期产生的各种情绪,把它们看成自己的一部分,理解为“人的正常的心理功能”。在接纳的态度下,结合放松、自我暗示等方法,逐步把控情绪。

发挥人际支持作用。建议每天至少保持1次与家人、朋友打电话或发微信,从他们那里获取支持,汲取温暖和力量,增强战胜疾病的信心。

寻求专业的心理援助。如果感到自己出现了严重的失眠、焦虑、抑郁等心理症状,而且无法通过自我调适得到改善和缓解,可以尽快向专业的心理治疗师或精神科医生寻求帮助。

(汪微、张迪整理)

外出时穿好“防护服”

■解放军第909医院感染科主任 徐成润

少出门是防控疫情的措施之一,然而部队官兵有外出任务时,免不了与外界接触。因此,战友外出时要注意加强自我防范。

乘车外出需谨慎。动车、飞机及客车等交通工具的空间相对密闭,空气流通性差,建议乘车(机)全程戴口罩。优先选择高速、快捷的交通工具,比如高铁、飞机等,以缩短途中逗留时间。

建议在登机(机)前把饭吃好,或到达目的地之后再吃饭。尽量错峰用餐或打包带走,减少因在车厢内吃饭、喝水引起的口臭“暴露”。

建议在登机(机)前把饭吃好,或到达目的地之后再吃饭。尽量错峰用餐或打包带走,减少因在车厢内吃饭、喝水引起的口臭“暴露”。

外出期间还要注意饮食卫生,保持均衡饮食;保证充足的休息时间,避免过度劳累和熬夜,保持良好的身体状况;关注心理健康,注重自我情绪调节,减少不必要的心理压力。

外出采购莫大意。外出采购期间,要佩戴好口罩。在进行主副食品等生活物资采购时,应提前做好准备,对需采购物资的种类、数量、规格等考虑周全,尽量一次买足、集中采购。

在超市等人流量大、人员密集度高的场所采购时,尽量错开人流高峰期,选择合适的时间段。如果是定点采购单位或摊位,建议电话预购,付款即走,缩短因物资准备等造成的逗留时间。付款时,建议以线上支付为主,避免现金流通可能带来的病菌感染。

坚持从正规渠道、正规厂家购买新鲜肉蛋,不购买来历不明的禽畜或海产品,确保食品原料卫生、安全。

接触外界要当心。官兵到营区外办理事项时要快速办理,减少在外逗留时间;少到商场、超市、会场等人流密集、空气不流通的室内场所;要积极配合地方防疫工作,包括出入登记、体温监测等。

与他人交流时,尽量在室外谈,并缩短交流时间。当面对面交流时,要保持相对安全的距离,防止飞沫传播和接触传播。由于电梯空间相对狭小,人员密度大,通风不够好,建议大家尽可能走楼梯。

随身带着纸巾,遇有公共场所的门把手、电梯按键时,可作隔离或擦拭使用。在外使用手机,应随身携带含酒精的湿纸巾擦拭消毒,或用塑料膜包裹。

(刘永瑜整理)