

守住心理“绿码”

疫情下六大人群的自我调适指南

□本报记者 刘伟芳

“一觉睡醒,小区被封了,我什么都还没准备,不知道要封多久,每天都一直看着手机软件各种买菜,送货慢了或者一看到补货的标志就很慌。”

我的店面刚开业不久就碰到疫情,每天都在亏,已经失眠十多天了,快要崩溃了。”

“一有疫情,我就忙得像陀螺,压力好大。回家再看到两个孩子吵吵闹闹,感觉自己脾气越来越差,经常无缘无故地发脾气,晚上也睡不好,一直恶性循环。”

本轮疫情发生以来,福建省(福州市)疫情心理援助专线接到了不少热线电话。

福建省福州神经精神病防治院医学心理咨询中心主任林涌超告诉记者:

市民发现健康码变色、小区有人感染阳性或同城不时出现新发病例,可能产生感染病毒的恐惧情绪;居家隔离,给市民生产生活带来不便,面对隔离周期长、收入减少、生活物质短缺、孩子要上网课等,可能导致焦虑抑郁情绪。

守住心理“绿码”很重要

在疫情期间,紧张、害怕、担心、不安等心理反应都是正常的自我保护机制。大部分人都有心理复原力,随着时间推移,这样的心理反应慢慢就减轻消失了。

如果您出现了明显的焦虑不安、心情抑郁、烦躁发怒、失眠、担忧生病、担忧传染、注意力不集中、食欲下降、生活节律明显打乱,该睡不睡,该做事做不了,甚至头疼、心慌等躯体不适。通过休息、转移注意力等自我调节方式,仍然不能得到缓解,甚至逐渐加重,已经影响到了日常的生活工作、学习以及人际交往。

建议到正规医疗机构的精神心理科门诊,或者可以拨打心理援助热线。

心理援助热线

1. 福建省(福州市)疫情心理援助专线 0591-85666661

2. 福州市心理援助热线 0591-85666221

3. 福州市未成年人心理健康服务热线 0591-85666222

热线将持续为全省公众提供24小时情绪舒缓或危机干预服务。

普通市民

1. 关注和觉察自己的情绪,及早发现负面情绪,也可借助科学的自助式的心理测评工具。

2. 及早用适合自己的、科学的方式调适情绪(比如找好友家人倾诉自己的烦恼,运动,从事自己喜欢的兴趣爱好,使用呼吸或肌肉放松技巧、正念、瑜伽等等)。

3. 寻求帮助和人际支持、和朋友家人保持联系、彼此表达关心。

4. 学会接纳自己的负面情绪,同时认识到在这种情况下出现这种情绪是正常的。

5. 能意识到自己的负面情绪是和自己以偏概全或者灾难

化的、不合理的想法有关,尝试着去纠正和调整,要提高信息的判断能力,不信谣、不传谣,要看有公信力的官方信息,避免受谣言的误导。

6. 在自助调整无效时,可以大胆寻求专业帮助,比如找心理医师,也可以拨打心理援助热线。

青少年

1. 保持情绪稳定。避免长时间阅读或讨论负面信息,认识到因为负面信息而产生情绪波动是正常的。如果较长时间处于消极情绪中,要有意识地调节,转换想法,调整行为。

2. 保持健康的作息。早睡早起,半夜不要看手机。保持健康饮食。即使不能出门,也要注意个人卫生。

3. 坚持每天锻炼。探索适合的锻炼方式,如广播体操、垫上运动、街舞、八段锦、太极拳、瑜伽等。

4. 保持课内课外学习。利用各种网络资源有计划地学习。按照学校的要求,认真参加网络课程学习,完成家庭作业。

5. 提高信息判断能力。不信谣、不传谣,不要仅看信息表

面,而要根据信息发布方的公信力、信息的支持证据和逻辑做出鉴别判断,避免受谣言误导。

6. 维护人际支持。通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系,彼此表达关心。有情绪波动时可与亲友倾诉,可以为压力较大的亲友提供力所能及的情感支持。

居家隔离人员

居家隔离使得以往的生活习惯、工作习惯、出行习惯等发生很大改变,由此带来了心理压力。应该尽快调整自己,适应新环境。

1. 制订一个计划。安排好每天要做的事情,特别是要保证规律的饮食和睡眠。

2. 钻研一件事情。看书、听

音乐、写字、学习一项新技能等,并且享受这个过程。

3. 找到一种支持。认真地跟家人一起做家务和聊天。聊天的主题丰富一些,不要只聊疫情。没有跟家人在一起的,可以通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系。自我调整很困难时,可以通过热线或网络

咨询寻求专业支持。

4. 进行一项锻炼。定时锻炼。特别是心情烦躁时,可以做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。可以使用运动或健身APP,跟朋友远程约好一起锻炼。

5. 思考一些体验。思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

疑似患者

1. 了解真实可靠的信息与知识。通过官方、正规途径接收疫情信息,理智关注疫情信息,减少因信息带来的心理负担。

2. 接纳自己的反应。觉察自身及家人的情绪变化,当焦虑、恐惧、自责等情绪出现时,提

醒自己或家人这些情绪的出现是正常的,去尝试接纳这些情绪,将它们对生活的影响程度降至最低。

3. 规律生活作息,适当放松练习。居家隔离时,尽量维持正常的生活作息,要适当地休息,

保持生活的稳定性。

4. 积极关注当下,做自己眼前能做的事情,寻找自己喜欢的放松方式来让自己转移注意力,如听音乐、运动以及写日志,也可以学习瑜伽、肌肉或呼吸放松训练等。

一线医护人员

1. 避免长时间工作,适当安排换班。

2. 饮食清淡丰富,补充维生素C,保持自身的免疫力。

3. 在休息时可以听一些轻音乐,做一些娱乐活动。每天练习

深呼吸2~3次,呼气要缓而慢。

4. 尽量保证有效的睡眠时间。

5. 接受焦虑情绪,允许自己的负面情绪适度宣泄,比如哭一场、与信任的朋友或同事倾诉、

分享。

6. 接受自身和医学技术的限制。

7. 积极地自我对话,肯定自己的付出、专业能力和自我价值,提高自我效能感。

社区工作人员

一是要理解他人。如果在工作中遇到了工作对象很不配合的时候,先表示理解,大部分人都是可以配合的,只有极少数人可能受疫情的影响比较大,情绪和行为很难控制,容易冲突。在这种情况下,先表示理解,这有助于平复他的情绪,也

有助于后期工作的开展。

二是要理解自己。在应激的情况下,社区工作者有些人也会会感到自己的情绪很不稳定,容易生气、容易着急,不理解时容易委屈,甚至遇到自己无能为力的事情时会非常抑郁,甚至会有负罪感。有

的人觉得自己的注意力、记忆力、睡眠都受到了影响,这些是在应激状态下的正常反应,也要理解自己有这样的反应,如果很难受,要暂时停下来,找一个稍微安静点的地方做深呼吸,稍微一点的缓解、调节,也会有比较好的效果。

三是要保护好自己。如果是工作压力很大,心理和身体很不舒服,或者家里有重要的事情,要及时和同事、上级沟通,必要时可以停止工作或者是轮换工作。如果说自己调整不好,也可以拨打心理援助热线寻求专业的帮助。