

走出宅生活

战“疫”也需
心理软着陆

一场新冠肺炎疫情让大多数人过了一个超长假期,在家里过起了花式宅生活。现在,随着中国疫情的有效遏制,许多上班族逐渐走出宅生活,踏上了通勤的道路。但是,生活和工作节奏的改变,许多人可能会产生紧张和焦虑情绪,这可能增加抑郁风险。生活要继续,工作要继续,心理的调适我们也不能停。

疫情防控心理干预和疏导
要做好

紧张、恐慌、失眠是新冠肺炎疫情发生以来突出的心理健康问题,为此,心理危机干预和疏导工作的重要性日益凸显。一个好的心理状态,对于工作、生活乃至身体状况都会产生积极的正向能量。

北京回龙观医院党委书记、主任医师杨甫德表示,面对疫情引起的过度心理反应,可以从积极调节情绪、避免过度关注、保持社会联系、规律生活作息、学会适当求助这5个方面应对。在积极调节情绪上,要认识到每个人在经历重大负面性事件后都会有焦虑、担心等情绪。这些大多都是正常的反应,要接纳并允许自己有这些情绪。有意识地稳定自己的状态,可以做一些深呼吸放松、听音乐放松、冥想等训练。在避免过度关注上,适度地有节制地关注疫情信息,既不懈怠轻视,也不草木皆兵,这样有助于心态的稳定。在保持社会联系上,可以通过电话、视频等方式和自己的亲人、朋友、同事保持联系,接受

其他人的支持,而且还要帮助支持其他人,体验投入感,提升幸福感。在规律生活作息上,保持生活节奏的稳定,按时睡觉和起床。在学会适当求助上,当遇到心理困境时,可以找信任的家人、朋友诉说,或者找到一个隐私的地方大哭一场,让自己的情绪得以缓解。必要时可拨打心理援助热线或寻求心理医生帮助。

杨甫德提示,春季是精神障碍患者病情容易波动的时期,通常病情波动或复发有以下先兆:睡眠不好、饮食不规律、生活懒散、发呆发愣、烦躁易怒、说话离谱、情绪低落长时间不能改善等,应引起重视。

上班族复岗前两周是适应期

北京安定医院副院长、首都医科大学临床心理学系主任李占江表示,一般一种行为坚持两周就可以形成习惯,宅了那么久,人们在家里形成了新的生活或工作模式,复工后,这种模式又要向一种新的模式转变,这个过程中就会出现各种不适应,比如注意力不集中、效率比较低等,这是一个很正常的反应。只要接纳这种感受,不要强行去控制自己的注意力,坚持两周,情况就会变,又会适应新的工作模式。

如果担心上班过程中有感染风险,就要在实施科学防控措施后,去接受可能面临的风险,然后坚持正常的工作生活节奏。要知道,除了新冠病毒,我们每天还会面临各种各样的风险。另外,要按时工作和休息,保持整体工作时长,对时间进

行合理分配。这样可以在复工后尽快进入工作状态,也是舒缓自己不良情绪的一种方式。

适度焦虑也有好处

疫情中,每个人都是战士。普通人虽然不在一线战“疫”,但也会在一定程度上出现焦虑、恐慌、紧张。

很多人会觉得焦虑是个不好的情绪,北京天坛医院神经精神医学与临床心理科、睡眠医学中心主任王春雪表示,其实换个角度,焦虑也是有好处的,可以对我们产生保护作用。举个例子,生活中我们吃了不干净的东西,可能会吐或者拉肚子,目的是把脏东西尽快排出去,出现焦虑的道理也是一样。

在我们遇到危险时,本能就会害怕、担心、紧张、恐惧。在这样的状态下,呼吸、心跳会加快,骨骼肌肉变得紧张,胃肠道受到抑制。全身上下所有的器官系统在大脑的支配下重新分配资源,目的就是为了保护你。有紧张、害怕的能力,才能够减少我们暴露的危险,所以,焦虑有着非常重要的积极意义,而且是必须具备的。但是,要注意分辨自己是否过度焦虑,比如和自己以前或者和朋友对比一下情绪变化;再看一下自己有没有失眠、泪点低等身体和心理层面的变化。如果这几个方面都跟以前有很大的不同,那就可能是焦虑过度,如果影响到正常的生活,就需要看医生。(人民)

导读

市妇幼保健院儿科:
两个月成功救治
30多名重症患儿

[B4]

市一院独立开展
首例颅内动脉瘤
介入栓塞术

[B4]

宅家睡眠要健康
睡得多并不代表
睡得好

[B7]

别让胃中“幽灵”
幽门螺旋杆菌横行
“餐桌革命”
迫在眉睫

[B8]



健康视界



平顶山金融圈

