

2020年春节前后,一场突如其来的新冠肺炎疫情肆虐中華大地,也造成了一场大规模的心理危机事件。疫情期间,民众心理问题如何积极疏导?病患心理危机怎样有效干预?病亡者家属心理哀伤如何帮助修复?复工复产后,职场人的心

## 紧张焦虑、睡眠障碍、压力山大

## 敲响疫情心理危机的警钟

■记者程雪

有一个孩子,最近每逢妈妈出门,就抱着妈妈痛哭,觉得出门就有生命危险。医生通过询问妈妈,才得知,原来是她时常告诉孩子,如今疫情严峻,不可以出门玩,否则有生命危险,就是这些告诫造成了孩子的恐惧和担忧。

## 心理危机也是一种“病毒”

心理危机就是人类个体或群体无法利用现有的资源和惯常的应对机制加以处理的事件和遭遇,从而导致人们在认知、情感和行为上出现功能失调,以及社会的紊乱。

“公共卫生事件容易引发大规模的心理危机事件。”在浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科主任、主任医师许毅看来,就此次疫情而言,有两

种病毒,一种叫新型冠状病毒,一种叫心理恐慌病毒。

疫情突如其来、大众缺乏科学的判断、涉及的地区范围广、发生时间长且覆盖春节和学生寒假、人口流动量大、防疫措施前所未有、信息混乱且多元等特点,导致了人们心理对疫情的震撼性,出现震惊、恐慌、不知所措等心理危机。

具体的心理变化包括恐慌,人们对疾病不了解的时候,首先是恐惧,那么人感染病毒,疫情跨地区、跨国的时候,便出现了恐慌、慌乱、无序。焦虑和抑郁也是常常出现的心理危机。尤其是很多人宅在家里,不知

道以后会发生什么,从而产生焦虑不安,不知所措的情绪;久宅在家,社会行为、功能都出现了问题,很多人会失去自信,出现抑郁。还有人出现睡眠障碍,冲动和暴躁,甚至强迫思维,如反复洗手等。

## 需要关注学生群体、公务员群体

疫情发生之后,各行各业、不同年龄段的人或是宅在家里,或是奔赴一线,都发生不同的心理变化,其中许毅列举了学生、公务员等需要关注的群体。

学生心理危机在于“宅”。疫情影响,假期变得很漫长,有些孩子需要面对高考、中考,线上学习的适应性、长期在家是否烦闷无聊、亲子之间矛盾等因素,从而导致学生在学习、生活、心理出现了很多的特殊性,比如恐惧和担忧。

低年级的小学生,恐怖和担忧可能来自于成人过激应对措施。高年级的小学生、中学生对疫情一知半解,容易产生紧张恐惧,出现对自己身体的担忧,如怀疑发烧、肺部不正常等,从而影响饮食和睡眠。

公务员的心理危机则在于“外”。因疫情突发,很多公务员紧急应对,临时上一线直面疫情,由于人手紧张,大部分公务员连轴转,工作量非常大,还要面对诸多压力,包括职业压力、舆论压力、家庭压力、民众压力等;如果不能完成上级指示就会影响事业发展、节假日无法陪伴家人、执法时可能碰见不听话的民众等现实问题。

理焦虑又该如何缓解?

“心药医心病”,本栏目将邀请省内权威心理学专家帮助大众以科学、理性健康的心态面对疫情,与大家一起抵抗疫情、你我同心。

## 健康提醒

疫情之下  
透析患者该注意的问题

■记者王艳 通讯员郑雅尹

为了保证其他患者的安全,对于疑似和确诊患者,会采取在隔离病房床旁透析的措施。

发热、咳嗽等呼吸道症状是新冠肺炎的典型症状,但乏力、精神差、厌食、少食、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、胸闷也可能都是病毒感染的症状,当然乏力、少食、恶心是很多血透患者的常见症状,医生会仔细评估,不要因为轻微症状恐慌和焦虑。

温州医科大学附属第一医院肾内科陈绪敏医师给透析患者提出了几点建议:

## 往返医院的路上

务必佩戴口罩;现在很多小区都采取封闭式管理,医院会提供医学证明,也可以联系当地居委会,保证患者能够顺利进出小区;目前多路公交停运,如有家人接送,您可以乘私家车往返医院,但请不要自行驾车,因为透析后血压、心率的变化,自驾风险高。身体条件允许的患者,可在家人陪同下步行去医院。

## 在血透等候区

每日在血透等候区,医务人员都会为大家测量体温,会比过去等待进入治疗区的时间更长,请耐心等候,这一举措为了所有患者的健康。

请如实告知接触史、在家中有无发热。发热可能是身体其他部位的感染,或者血管通路的感染,同样危及生命,所以务必告知医生,如果经过医生的评估,有必要就去发热门诊就诊。

## 育儿大百科

战疫期间  
怎么提高孩子的抵抗力

■主持人许瑞英

给娃吃什么才能增强抵抗力?简单粗暴来说:奶量摄入充足,蛋白质要够吃,蔬菜要有一定的量,其他方面就不用过于纠结啦。

蛋白质是人体重要的组成部分,是我们身体对抗病毒和细菌感染的“守卫军”,是免疫系统的重要物质。

## 让娃动起来

现在小区基本上都解封了,但还是建议爸妈们尽量少带娃出门。那么,娃们宅在家里要做些什么运动呢?

首先最简单的运动方式就是搭乐高、拼积木、玩具总动员……很多妈妈可能会觉得家里空间小,孩子动不起来。其实每天只要几分钟,孩子就可以“手一脑”结合,锻炼专注力的同时,还能增进亲子关系。运动起来,不仅锻炼了肌肉力量和平衡能力,对孩子的免疫力和生长发育也都有帮助!

当然,宅在家中,爸妈们也可以引导孩子做一些蹦蹦跳跳的游戏或者抛接球的游戏,也可以开发一些亲子运动,譬如亲子瑜伽等。不过家长们要注意的是,带着孩子在家运动,要考虑到邻居的感受,尽量选择在玄关等地方运动,以免影响邻里和睦。

## 给娃吃点好的

这段时间,宝宝天天闷在家里,挑食偏食更严重了,当妈的就会担心,这样下去宝宝的营养摄入会不会不够,影响身体健康啊?

不满1岁的宝宝可以喝配方奶,1岁以上的宝宝不爱喝奶粉的,也可以喝纯牛奶!

## 中医药保障复工复产



随着企业复工复产、人员流动的增加,疫情防控工作面临新形势、新情况和新考验。根据国务院和省、市、区三级政府的决策部署,为助力我省企业复工复产,增强普通人群疫病抵抗力,浙江省中山医院发挥中医药优势,主动作为,打好中医药防控“组合拳”。

积极应用针对普通人群的“中药预防疫病推荐方”,发扬战时作风,迅速组织调配人员,联系药材供应商,提供防疫颗粒5.5万余帖,防感散和防感烟熏包1.5万人份。

通讯员汤婕、陈瀛 摄

医疗快讯

## 吴兴区人民医院创新三色卡、三区域诊疗体系

## 构建新形势下的“防疫网”

■通讯员殷敏

“您好,请问您14天内有没有离开湖州?”“最近有发热、咳嗽的情况吗?”“有没有接触过疫情严重地区的人员?”……在吴兴区人民医院(湖州市第一人民医院医疗保健集团吴兴院区)门诊入口处,“全副武装”的医务人员和志愿者一一对入院患者及家属进行流行病学调查、测体温,并根据结果为每一名来院就诊者发放红、黄、绿三色分诊卡,引导患者通过不同的通道分别进入诊区就诊。

吴兴区人民医院所在的属地织里镇,作为童装之都,拥有35万流动人口。随着复工复产进程不断推进,外来务工人员陆续返湖,防疫压力巨大。连日来,随着就医需求的不断释放,医院的门诊量处于持续上涨状态。为了确

保院内“零漏诊、零扩散、医务人员零感染”,医院在逐步恢复专科门诊的同时,创新三色卡、三区域诊疗体系防控举措。

“三色卡”举措目的在于患者进入诊疗区域前就科学、规范、有序地分流,最大程度减少院内交叉感染的可能。吴兴区人民医院将每一名来院患者及其家属,根据流行病学调查、预检情况,分别发放红、黄、绿三色分诊卡。其中非发热患者兼无外出史,或返湖超14天患者持绿色分诊卡;返湖14天内的非发热患者或湖州健康码为红码,黄码的非发热患者持黄色分诊卡;发热患者持红色分诊卡。患者根据不同的分诊卡前往不同区域就诊。

吴兴区人民医院也将院内的门诊布局共分为“三个区域”:普通门诊区域(疫情发生前使用的区域)、感染

发热门诊区域(疫情发生后启用的区域)、复工复产专用门诊区域(当前新开辟的区域)。持绿色分诊卡者可直接前往普通门诊区域就诊,持红色分诊卡者至感染楼发热门诊区域就诊,持黄色分诊卡者至复工复产专用门诊区域就诊。

据介绍,三个医疗区域均有一套完整的诊疗体系,各自独立运行,相当于三个并立的小型“医院”。每个区域除

设独立诊间外,均配备检验、检查(B超等)设备和用于缴费及查询报告的自助机,患者在三个独立区域内均可完成挂号、就诊、检查检验、取药等全流程就诊。

“三色卡”、“三区域”诊疗体系是吴兴区人民医院总结抗疫工作经验,从实际出发,创新思维提出的新模式。“新冠肺炎防控是一场持久战,必