

心药医心病

2020年春节前后,一场突如其来的新冠肺炎疫情肆虐中华大地,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

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。

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怖和担忧。

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、防疫措施前所未有的、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,那么多人感染病毒,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。

学生的心理危机在于“宅”。受疫情影响,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,比如恐怖和担忧。

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,从而影响了饮食和睡眠。

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。

因此,公务员人群可能产生恐慌、无所适从、谨小慎微、无处宣泄、抑郁等情绪的变化,由此出现睡眠障碍,精力和工作效率下降。

心理危机需自我调控

承受了巨大的心理压力,该如何自我心理调控呢?许毅提出几点建议:可以静坐冥想,让自己放松下来。

学会直面并接纳焦虑、恐慌、抑郁、担忧等负面情绪并倾诉,寻求社会、家人、亲属的心理支持。学会自我暗示,提醒自己一切都会好起来的。

工作结束以后,需要转移注意力,听听音乐、追剧、打游戏,转换自己在面对疫情的时候所承担的压力,特别是工作在一线的朋友们。

规律作息,保证充足睡眠,必要情

况下可以服用药物帮助入睡,因为睡眠对一个人的免疫力非常重要。运动是天然的情绪调节剂,可以在小区内散散步、自己独自跑跑步,在家做做室内运动。

目前信息爆炸,鱼目混珠,最好减少信息摄入,只看权威发布的疫情信息。

当心理危机无法通过自我调节减缓的时候,建议大家尽快寻求专业的帮助。

许毅介绍道,此次疫情当中实施的危机干预技术包括:消除身体不适的转向技术、减轻一线人员压力的光柱技术、增强信心和安全感的蝴蝶拍技术、减缓痛苦无助心理的容器技术、平复情绪的安全地技术、改善睡眠障碍的身体扫描技术、以及放松身心的呼吸放松训练。



许毅 主任医师,医学博士,博士生导师,浙江大学附属第一医院精神卫生科主任。从事临床、教学、科研工作30余年,近5年来主持参与973课题子课题、国家支撑计划子课题、国家自然科学基金、国家卫生行业项目基金等纵向课题30余项,共计发表各类文章100余篇,其中SCI收录50余篇。近5年已发表专著和参编著作共35部,其中主编、副主编18部。

为心灵戴上口罩

## 莫让疫情下的复工“心慌慌”

■记者洪茵婷 通讯员密懿

3月以来,随着疫情防控局势持续向好,企业逐步复工复产。宅家月余,生活规律受到影响,该怎么调整?再返职场,焦虑、压力又该如何排解?针对这些容易出现的心理问题,近日,杭州市西湖区古荡街道总工会邀请了街道“人间四月天”肺炎疫情心理干预联动工作小组成员沙显辉,为辖区职工们进行了解答。

做好自身和心灵的双重防护

在隔离期间,生活环境、活动范围被限制,不少人用睡觉来打发时间,造成日夜颠倒。复工在即,生物钟紊乱,会给人带来紧张、焦虑、敏感、恐惧等心理反应,甚至有少数人会出现失眠、头晕、乏力等躯体反应。

沙显辉建议,在复工前1~2周应该开始有计划地生活,比如,每天坚持运动打卡,给自己安排事情,整理自己

的仪表……逐步调整到工作时的生活节奏来安排起居,重新获得生活的稳定感和控制感。同时,要转移注意力,在开始工作时,不要过度浏览疫情信息。过多的负面情绪,会导致工作生活受到影响。

复工之后,公共交通出行不可避免,不少人会产生一定的排斥心理。沙显辉表示,这种心理主要源自于对外部环境的不确定性。“闭关”在家时,消毒、通风是可以控制的,接触的对象也是可控的。一旦出了家门,不可控因素增加。尤其在办公场所,同事共处一室,风险系数增加,产生排斥、焦虑十分正常。

为此,她建议职工在做好自身防护的同时,也要为心灵戴上“口罩”。要通过正规途径了解病毒的相关知识,减少不必要的焦虑。还要认识到,疫情之下复工的你,不只是为了养家糊口,也是为了维持社会正常运转,助力国家早日战胜疫情尽一份责任。更

要对公共场所的消毒、检查、防护工作有信心。

关注工作给自己更多信心

对于一部分职工来说,复工,不止有对疫情的恐惧,还有因工作任务堆积,产生的焦虑不安。“心理学里面有个名词叫‘目标颤抖’,指的就是太专注于目标,反而做不好。”沙显辉介绍,做不好会让人越发“颤抖”,离目标也就越远,到了最后,就只有颤抖,没有行动了。

她说,在这样的情况下,不要急于把完成所有工作作为目标,而要接纳。接纳当下的情况,接纳当下的你,告诉自己,完成这些都是时间问题。艾森豪威尔十字法则分类,按照分类好的顺序进行处理,相信自己会处理得游刃有余。

在这过程中,如果焦虑情绪一时间无法克服,可以找人倾诉,把不良情绪宣泄出去;也可以做一些自我放松

活动,比如运动、看电影等。

相对职工来说,企业主的心理疏导同样重要。不少企业主因为复工人员不到位、生产销售渠道不畅通等,会产生很大的经营压力。沙显辉建议,首先还是要正确认识情绪。焦虑、紧张、恐慌,都是人群在面对突发危机事件产生的正常反应。其次要学会处理好情绪。每天给予自己更多的信心、更多积极的暗示。学习自我放松的方法,如腹式呼吸放松法、蝴蝶拍等,可以降低焦虑,从而保持清醒的头脑来应对困难。

然后要回到现实层面进行思考。要充分肯定自己,相信自己,静下心来认真思考。主动、客观地去应对这件事,避免陷入被动地、胡乱地应付。例如,可以关注国家层面对疫情的报道,国家在政策上的一些措施;关注行业动态向,及时判断跟上步伐;创新生产、销售形式等等,将身心投入到这些具体事情当中。

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

疫情当下,所有人都尽量避免去人群密集的地方,但血透患者为了维持生命,必须每周往返医院2~4次接受血液净化,维持生命。血透室是开放的空间,人员密集,流动性大,血透患者基础疾病多,免疫力低下,一旦感染,后果不堪设想,因此做好自身防护十分有必要。

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,请耐心等待,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。

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。

等候区的家属也配合测量体温,除非医护通知,请不要进入治疗区。

在血透治疗区

治疗区人员密集,有创操作多,请务必戴口罩!戴口罩保护自己也保护大家;不要和患友讨论治疗新冠病毒感染的秘方,相信科学,相信医务人员,相信国家,疫情一定会很快结束;目前医务人员均佩戴护目镜、穿隔离衣诊疗,请不要恐慌,医护全面的防护是为了保护大家的安全;保护好自己的血管通路,穿刺点、导管可能成为细菌、病毒进入体内的窗口,保持清洁干燥,如有任何问题,及时咨询医护。

今年3月12日是第十五个世界肾脏日,主题为“人人享有肾脏健康——防治一体、平等关爱”。陈绪敏提醒,慢性肾脏病起病隐匿、早期症状不明显,因此知晓率、早期诊断率和治疗率均很低。但是通过早期预防、早期诊治,慢性肾脏病可以得到有效控制,延缓终末期肾病的进展。希望人人都有健康的肾脏。

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

疫情期间,妈妈们都特别关心怎么提高孩子的抵抗力。说到提高抵抗力,有两点很关键,宅在家也能做到,那就是:运动+吃好。

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,娃娃们宅在家里要做什么运动呢?

首先最简单的运动方式就是搭乐高、拼图、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,尽量选择在与邻居等地方运动,以免影响邻里和睦。

给娃吃点对好的

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?

给娃吃什么才能增强抵抗力?简单粗暴来说:奶量摄入充足、蛋白质要吃够、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。

平时,让娃多吃一些高蛋白的肉,身体的防卫士兵才会更强壮。小宝宝除了每天要摄入肉和奶,还有一个日常食材——鸡蛋,不要忽略,每天一个鸡蛋,它可是非常优秀的蛋白质来源呢。

多吃富含维C和维A的果蔬,说到增强抵抗力,怎能不提及维C呢?我们都知道,维C抗氧化能力强,它能够有效刺激免疫细胞生成。

这些食物维C含量丰富,蔬菜类:西兰花、彩椒、芦笋、大白菜、卷心菜、番茄;水果类:冬枣、猕猴桃、橙子、草莓、哈密瓜、芒果。维A就更不用说了,它是优秀的微量元素的代表呢!维A是一种“抗感染维生素”,可以大大降低消化道和呼吸道的感染风险。

摄入足够奶,补充身体所需的钙。喝奶是补充优质蛋白最直接的方式,也是最好使的补钙补蛋白大法了。这段时间,可以给宝宝多喝点奶,早晚各1杯200ml~250ml的牛奶,就能满足宝宝每天50%的钙需求啦!

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。根据国务院和省委省政府的决策部署,为助力我省企业复工复产,增强普通人群疫病抵抗能力,浙江省中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,联系药材供应商家,

紧急调配便于携带和服用的中药颗粒剂,供复工单位、广大人民群众预防使用。在应用推荐方的基础上,由该院省新冠肺炎中医药防治专家指导组专家牵头组方,研制出适合上班族使用的防感散和防感烟熏包,内外兼防,有效增强企事业单位员工抗疫能力。陆续复工以来,该院共为16家企事业单位提供防感颗粒5.5万余帖,防感散和防感烟熏包1.5万份。

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天内有没有离开过湖州?”“最近有发热、咳嗽的情况吗?”“有没有接触过疫情严重地区来的人员?”……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”:普通门急诊区域(疫情发生前使用的区域)、感染楼

发热门诊区域(疫情发生后启用的区域)、复工复产专用诊间区域(当前新开辟的区域)。持绿色分诊卡者可直接前往普通门急诊区域就诊,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诊间区域就诊。

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、取药等全流程就医。

“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

须根据疫情发展适时调整防疫体系,确保万无一失。”吴兴区人民医院执行院长武中庆介绍,“我们日常采用的普通诊疗模式显然无法应对严峻的疫情发展形势,所以在最紧急的时候,我们临时启用了感染楼发热门诊区域,全力开展抗疫工作。现在进入复工复产阶段,根据抗疫的新形势需求,又增加了复工复产专用诊间区域,并以颜色对比鲜明的三色分诊卡引导就医,让疫情防控更加科学、精准、有效。”

此外,为减轻医院疫情防控压力,降低群众交叉感染风险,切实保障患者的医疗健康需求,吴兴区人民医院还充分利用信息化技术,采取智能物流系统轨道小车、病区可视呼叫门禁系统、分时段预约系统等多种形式,构筑智慧防疫阵地。