

心药医心病

心有所依 度过危机

增强“精神免疫力” 重建心灵家园

■记者程雪

39岁的白先生前几天被确诊为新冠肺炎,在前往集中隔离医院的途中,他开始产生焦虑、担忧等情绪,脾气也越来越暴躁,总觉得身边的医护人员对他有所怠慢,轻视他,自己越来越来苦恼,便通过电话咨询心理医生。

确诊者的心理危机源自自身、心理两方面

在这场突如其来的疫情当中,新冠肺炎患者或多或少都会存在一些心理冲突。杭州市第七人民医院(浙江大学医学院精神卫生中心)心理援助热线的咨询师有很多,其中20~40岁的“中间人群”占比最大,确诊者人群亦是如此。他们属于社会和家庭的中坚力量,承担的责任更大,所以受到的压力也最多。

宋海东建议,无论是确诊者、疑似患者、痊愈者,还是普通人,只要感受到自己压力大,出现负面情绪,找家人、朋友或心理医生倾诉是最重要的,不要憋闷在心里,讲出来这个过程有助于缓解紧张、焦虑等情绪。

此外,还需要自己厘清原因,找出自己为什么会情绪失控,大部分确诊者是出于对疾病的担忧,从而产生情绪变化。这时候,和白先生一样试着找出情绪低落的原因,意识到自己与平时不同,不要沉溺于负面情绪,要及时求助心理医生。

“着陆技术”是最常用的情绪放松手段之一,医生会引导人们一边深呼吸,放松肌肉,一边用耳朵、手等部位感受周围的环境和物体,识别物体的颜色、给事物标注名称等,从而转移思

“老好人”,也无法很快接受现实。

据不同研究显示,在类似新冠肺炎这样的重大公共事件中,受到创伤者在半年之内约10%~40%的人无法摆脱心理危机,有的会出现创伤后应激障碍(PTSD)。现在很多确诊者,因为治疗时的某些经历,比如生死,即使已经痊愈出院,也无法走出情绪的阴霾。

学会倾诉和自我调控

近来,因为心理问题致致电杭州市第七人民医院(浙江大学医学院精神卫生中心)心理援助热线的咨询师有很多,其中20~40岁的“中间人群”占比最大,确诊者人群亦是如此。他们属于社会和家庭的中坚力量,承担的责任更大,所以受到的压力也最多。

宋海东建议,无论是确诊者、疑似患者、痊愈者,还是普通人,只要感受到自己压力大,出现负面情绪,找家人、朋友或心理医生倾诉是最重要的,不要憋闷在心里,讲出来这个过程有助于缓解紧张、焦虑等情绪。

此外,还需要自己厘清原因,找出自己为什么会情绪失控,大部分确诊者是出于对疾病的担忧,从而产生情绪变化。这时候,和白先生一样试着找出情绪低落的原因,意识到自己与平时不同,不要沉溺于负面情绪,要及时求助心理医生。

“着陆技术”是最常用的情绪放松手段之一,医生会引导人们一边深呼吸,放松肌肉,一边用耳朵、手等部位感受周围的环境和物体,识别物体的颜色、给事物标注名称等,从而转移思

者注意力,缓解心情。

还有一种“肌肉放松”的方法,从手臂开始放松,陆续到肩膀、上半身、下半身、脚指头,从而达到全身放松的状态,只需几分钟,人们可自己在家尝试。

失去亲人者需要居丧干预

疫情中,很多人失去了亲人,会产生痛苦、悲伤等情绪,甚至无法自拔。我省驰援武汉的医护人员就碰到这种情况。一对年迈的夫妻纷纷确诊入院,被分在了两个病房,老爷爷病情加重后去世了,老奶奶长时间没看见老伴,听到这一噩耗后,陷入了悲伤,无法平复。

宋海东分析道,这类情况属于“居丧”状态,一般人会经历几个阶段:休克期(麻木、否认)、情绪爆发期(愤怒、自责)——抑郁期(痛苦、悲伤)——缓解期(逐渐好转),一般来说大部分人会随着时间的推移慢慢缓解,但也有部分人迁延终身。

在此次疫情中,人们隔离在家,失

去亲人后,没法及时给逝者办葬礼、做“头七”等追悼活动,痛苦的心情无法排解,所以平复期会变长。

宋海东建议,失去亲人者需要居丧干预。其他友人要给予这部分人足够的陪伴,多交流、多沟通,让他们感受到支持和关爱,增强“精神免疫力”。

此外,身边的人也可以给他们提供一些实际的帮助。比如,此次疫情中,失去亲人者往往属于患者的密切接触者,需要隔离在家,那么街道志愿者们可以帮忙买他们最需要的东西送去,让其获得支持,感受到心理安慰。

受疫情影响无法及时办葬礼,失去亲人者往往因为缺乏仪式感,而倍感痛苦悲伤,这时候建议做一些带有仪式感的动作,比如摆放逝者遗照,朝着逝者最后去世所在医院的方向鞠躬,来弥补内心的遗憾,让自己逐渐告别悲伤的情绪。

最后,需要时常告诉自己,人死不能复生,慢慢接受亲人离开的事实,重建健康的心灵家园。



宋海东 主任医师,医学博士,安徽医科大学与浙江中医药大学硕士生导师,杭州市第七人民医院(浙江大学医学院精神卫生中心)防治科科长。第三届浙江省优秀精神科医师,第九届全国优秀心理卫生工作者,首届全国心理危机干预先进个人。曾参与多起重大公共事件危机干预工作:2004年12月印度洋海啸幸存者心理干预;2008年5月汶川特大地震后心理危机干预;2014年7月5日杭州公交车纵火事件心理干预;2019年利奇马台风后心理危机干预等。

医者担当 勇敢直面疫情

国科大肿瘤医院帮医务人员穿上心理“防护服”

■记者王艳 通讯员丁戈娜、王屹峰

近日,中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)党委书记、精神卫生领域权威学者于恩彦教授,通过钉钉平台为全院2300名职工授课,给大家吃了一颗《疫情期间心理问题与应对》的“定心丸”。

于恩彦教授介绍,医务人员具有普通人的一切感受。奋战在疫情一线的医务人员,需要面对一系列一般大众难以想象的心理应激,如面对高难度的救助工作,临时换班、临时调动工作地点,超负荷的工作量,对患者死亡的自责情绪等。可以分为以下五个方面:

认知方面:主要表现为不安全感、缺乏自信、注意力难以集中、记忆力下降、麻木等。随时可能被感染,长期高强度的救治工作,使医务人员的身心难以得到充足的休息,长期处于疲乏之中,容易出现认知改变。

情绪方面:主要表现为无助、失望、担忧、紧张、恐惧、沮丧、悲伤、愤怒等。疫情爆发以来,压抑的情绪无法得到宣泄,容易在某些情况下突然爆发,释放情绪。

行为方面:主要表现为少言寡语、易激惹、暴饮暴食、强迫行为等。可能出现不愿与人沟通,容易发脾气,食无节制等情况,担心自己和家人会被传染,会出现反复洗手、反复洗澡等强迫行为。

生理方面:主要表现为疲乏、失眠、头晕、心慌、口干、躯体疼痛等。大脑和身体长期得不到休息,容易出现肌肉酸痛、疲乏感,从而导致自主神经功能紊乱,出现头晕、心慌、口干等症状。容易出现睡眠紊乱、难以入睡、做噩梦、惊醒等睡眠问题。

职业倦怠或职业枯竭:研究表明,大部分医务人员特别是护理人员有职业倦怠感。此次疫情爆发,医务人员

作为抗“疫”的先鋒,经受了前所未有的精神压力与身体素质的考验,有些人会产生职业倦怠感,甚至职业枯竭。

但是面对同样的事件,并非所有人都会表现出同样的表现。

为此,于恩彦教授给出8个方面的预防策略:学习疫情相关知识非常重要,学会鉴别比较,做到心中有数,摒弃“无知者无畏、恐惧”的陈旧思想;个人防护五字诀“宅”“戴”“洗”“通”“清”;明确自身价值,确认职业的神圣感、责任感,坚定初心与使命,为自己的工作增添信心和勇气;经常与家人或知心者沟通交流,宣泄情绪;保证充足的休息与营养,保证充足而合理的睡眠;工作之余做自己喜欢的事,自得其乐;适当运动;放松训练,运用危机干预的各项技术,如着陆技术、保险箱技术、安全岛技术等。

对于疫情防控任务重、工作压力大的一线医务人员,他建议尽可能按

照固定的时间做体育运动,比如打打太极拳、五禽戏、八段锦,女性可以做瑜伽操;上班之外制定一个宽松的规划,比如每天锻炼、看书、看电视等的时间占比。还可以做放松训练,一个是肌肉放松,一个是平稳呼吸放松。后者最容易掌握,平躺在一个舒适地方,眼睛微闭,两手平放,不要放在腹部或胸部,慢慢吸气,慢慢呼气,做8~10分钟,平稳吸气吸到一定程度再呼出去,简易操作就能得到放松。

于恩彦教授表示,疫情不可怕,医务人员需要勇敢直面。扶危渡厄,医者担当,站好自己这班岗,是医务人员的使命和责任,对个人、对医院、对社会,都有着积极而又重要的意义。他同时鼓励有心理援助需求的医务人员找他聊一聊,给自己一个倾诉的渠道;其次,可以利用每天上下班途中散散步,进行少许的活动,休息时间做些感兴趣的事情。

健康常识

孕妈妈的焦虑情绪 这样缓解

■通讯员王菲

当孕期撞上疫情,一切似乎都被打乱了!面对孕妈妈们的紧张、焦虑和担心,杭州市妇产科医护团队给出了一系列良方,帮助孕妈妈在做好母婴自身防护的同时,保持心理上的健康。

有序生活,适宜运动

在特殊的时期,孕妈妈们仍然要保持合理、有序的生活节奏,保证充足的营养、规律的作息、适宜的运动,这是保持身心健康的基本需求。

居家的孕妈妈,可以采取孕期瑜伽、球操、生育舞蹈等室内适宜的运动,来保持孕期运动的习惯。运动带来的舒适和快乐,不仅可以促进自然分娩,也可以缓解紧张的心情。

调整认知,理性对待

在疫情中由于不了解或无法了解真实的情况,而听信传言甚至谣言,就会给自己带来无尽的恐惧。因此,建议孕妈妈们应该积极寻找权威、确定的信息,多从医院或政府官方获得与疫情、母婴保健相关的知识,理性看待现状,正确做好自身防护。

目前,杭州市妇产科医院开设了互联网医院、线上孕妇学校等,提供免

费义诊咨询,让孕妈妈们获取科学、专业的保健知识。

接纳情绪,自我调整

焦虑情绪表现在孕妇身上,则会出现对自身的健康过度关注,对胎儿过度感知和保护等现象。胎儿是母体的一部分,会得到母体的优先照顾,所以孕妈妈首要的任务就是让自己身心健康。

孕妈妈不必强求自己保持“泰山崩于前而面不改色”的心境,学会接纳情绪,接纳现状。也不要过度关注疫情变化,在危机事件中,反复接触相关信息,会加重应激反应。

改变行为,寻找支持

孕妈妈们尽量选择能让自己放松和愉悦的办法:听一段喜欢的音乐,读一本向往已久的书,做一个平时没时间做的小手工,或者和最亲近的人诉说心事……用这一段相对闲暇的时间,好好安排宝宝出生以后的计划,为孩子想一个名字或者学习育儿知识,这些都会让情绪得到安宁。

此外,冥想、静观等方法也能获得身心宁静,孕妈妈们不妨试试。如果孕妈妈确实存在因情绪影响而痛苦不堪,也要及时寻求专业心理医生的支持。

育儿大百科

宝宝10个月 还不会爬怎么办

■主持人许瑞英

最近,育儿群里有一位妈妈非常心焦,因为自己已经10个月的宝宝还不会爬让她颇为担心,到处请教其他宝妈。

的确,宝宝出生的头一年,是变化极大的一年。宝宝从最开始的抬头、翻身,逐渐到坐稳一爬一站稳一爬的进步。尽管大部分宝宝最后都会学会这些技能,但在这个过程中,每一个环节都是需要时间过渡的。

爸爸妈妈作为引导者,需要遵循宝宝自身的发育规律,科学地引导,这样才能使宝宝更快更顺利地进入下一阶段。

那么,在宝宝学爬的过程中,爸妈需要注意些什么呢?

婴儿在出生6~8个月的时候开始尝试学爬。在此之前,宝宝都无法自行移动,而一旦到了学爬的阶段,宝宝就会很快学会手脚并用,此时宝宝的安全问题就需要引起重视了。一般来说,宝宝到了6个月之后逐渐有了想爬

爬行的欲望。一开始宝宝可能会出现手脚不协调、原地打转或者往后爬的情况。有的宝宝可能是肚子贴在地上,双手使劲想要往前但也没办法移动,这些都是正常的。

在宝宝学爬时,不要给他穿太多,如果天气冷,可以打开空调或者地暖。太臃肿的衣服会让宝宝学爬更困难,从而自己放弃学爬。可以给他布置一个安全的学爬空间,譬如在客厅铺一层软硬适中的垫子,周围有阻碍的桌角地方用软布包起来,垫子上不要放细小的玩具或是硬币,防止误吞。

此外,还可以让爬行变得有趣。单纯让宝宝爬,他可能爬一会就觉得无聊,不想爬了。如果在宝宝差一点可以够到的地方放一些有趣的玩具就可以吸引他往前爬。

宝宝的大动作发育是存在个体差异的,妈妈们不要过于追求早,也不要因为自己的宝宝比别的宝宝慢一点就过分担心。如果实在不放心,爸爸妈妈可以带宝宝到医院检查下,确定宝宝神经和下肢肌肉发育是否有问题。

健康资讯

守住底线 建立防线

我省率先全国发布儿童口罩团体标准

本报讯 记者张浩呈报道 疫情之下,口罩成了抗击新冠肺炎疫情的最佳武器,但对于儿童群体来说,却面临着一种尴尬:市场上儿童口罩标准缺失,好不容易买到的儿童口罩,是否靠谱?日前,省市场监管局召开发布会,率先全国发布了儿童口罩团体标准(T/ZFB 004-2020《儿童口罩》)新纺标团体标准,为推动儿童口罩的规范化生产提供行动指南。

发布会上,浙江省轻工业产品质量检验研究院院长朱怀球介绍,此次团体标准在研制过程中,经过了广泛调研和严格测试,有针对性向相关机构、专家及代表企业征求意见,并邀请有关科研技术方面的5名专家对标准内容进行了科学严谨的评审,并针对儿童特点,提出了基本要求、外观要求、内在质量要求、微生物指标、实用性能等5大方面的技术要求,保证标准编写的适用性和实用性。

朱怀球介绍,该标准具有守住儿童安全底线、建立儿童保护防线、着眼儿童健康发展、保障实用舒适性、保证口罩产能五大特点。其中,标准的技术指标依据儿童呼吸流量特点,设置在测试流量下,过滤效率要求≥90%,解决了儿童口罩是否能有效防护的问题;并针对儿童心肺功能较弱的特征,在确保达到过滤效率的前提下,将儿童通气阻力按照成人标准进行下调,提升呼吸舒适性;同时要求儿童口罩尺寸规格应按适用对象类型分为小童(3至6岁)、中童(7至12岁)和大童(13至14岁)三类等。“我们的标准指标经过数据验证和评估,使得过滤材料和口罩生产企业的工艺条件可满足标准要求。目前已有20多家企业申请成为该标准参与起草单位,有助于保证儿童口罩产能。”朱怀球说。

“团体标准具有市场属性,属于自愿性标准。”省市场监管局标准化处处长王新亮表示,在该团体标准研制完成后,市场监管部门重点在使用安全性、技术先进性、经济合理性三方面进行了重点监督检查。“儿童口罩团体标准不仅符合国家标准、行业标准有关口罩各项指标的强制性要求,而且与现行的国家标准中有关一次性使用卫生用品、纺织品、婴幼儿及儿童纺织产品的强制性标准无冲突,为儿童口罩的生产企业提供了技术规范,同时考虑到少年儿童处于生长发育阶段的特点,在环氧乙烷等相关指标的限值方面高于国家推荐性标准要求,填补了我国儿童口罩生产和检测领域的空白。”王新亮说,随着复工复产稳步推进,各企业也在全力配合生产,将生产重心从医用口罩和普通防护用品转移到儿童口罩上,儿童口罩团体标准的出台将指导企业生产重心进行合理转化,为即将复学复课的学生保驾护航。

标准的出台使口罩生产有了“导航仪”,那么市场上什么时候可以买到符合标准的儿童口罩?省经信厅相关负责人表示,目前企业复工复产生产的口罩已得到有效保障,但是儿童口罩的供给仍是短板,组织儿童口罩的生产供应非常重要、非常迫切,省经信厅将会同市场监管局等部门积极引导省内口罩企业生产儿童口罩。

我们都是自己的英雄

近日,武汉协和肿瘤医院三科ICU,14位治愈的新冠肺炎重症及危重症患者与浙大二院援汉医疗队告别。

共同战疫的日子,浙大二院医护人员与武汉患者已结下深厚情谊,出院时,双方互相深深鞠躬,感谢对方,“我们都是自己的英雄”。

与新冠肺炎病毒抗争的时光里,在离生死最近的ICU里,浙大二院援汉医疗队全体人员深入践行医院“患者与服务对象至上”的核心价值观,不仅全力救治患者,更是给予他们无微不至的照顾,医患之间因此结下深厚的情谊。

来源浙大二院



健康警示

53岁患者把心梗胸痛当胃痛遗憾离世

疫情当下,请别忽视身体的病痛

■记者王艳 通讯员程丹丹

53岁的李先生,一向身体不错,平时跑步、打球都不落下。可近来他感觉胃有些不舒服,老伴劝他去医院看看,他却断然拒绝:“不去,我自己的身体还不清楚吗!也就是最近没运动再加上吃得少,胃不舒服!”正好家里有胃病,他就自行服用了几次,以为少吃点、吃得清淡些,应该没什么问题。

一连十几天,李先生白天看看电视,做做家务,没觉得哪里不舒服。可每到晚上睡觉时,就胸闷胸痛,喘不上

气,额头冒汗。前几天晚上,他的疼痛又发作了,这次不仅胸痛,后背也痛起来了,更严重的是全身冒汗,脸色发白,连话都说不出来了。情况紧急,老伴拨打了120急救电话将他送到了附近的浙江绿城心血管病医院。

该院急诊科王赛英主任接诊后发现患者胸闷胸痛厉害,马上进行紧急处理。可在救治过程中,患者意识不清,即使使用了多种抢救措施,还是没能挽救他的生命。

与李先生命运不同的是,该院心内科病房里也有一位60多岁的男性心梗患

者,胸闷胸痛2个多小时,本来患者也想忍一忍,等疫情稳定了再到医院看看,可家人不忍心看他被疼痛折磨,便打了120急救电话,及时送医。这位患者入院后查出的是急性心梗,医生立刻为他进行了支架植入术,现在恢复良好。

王赛英分析,两位患者患的都是心肌梗死,其典型的症状就是胸部有胸闷胸痛的感觉,有的人可能只有胸闷或胸痛、呼吸困难。此外,还可能心烦躁不安、大汗淋漓、头晕、极度恐惧等症状。心梗后,心血管所供应的心肌细胞会因为缺血逐渐死亡,一般在6小时后会全

部死亡。而心肌细胞是不可逆的,坏死心肌面积越大,对心脏正常功能影响越大,急性期可以引起各种心律失常、心衰,甚至猝死。就算过了急性期,坏死心肌面积过大,也可能遗留长期的心功能不全,会大大影响生活质量。

王赛英提醒,疫情当下,不随意外出值得提倡,但是如果病痛千万不要忍,也不要隐瞒。如果症状持续超过10分钟无法缓解,应该做好防护及时上医院就诊。另外,居家也要适当锻炼,戒烟限酒,控制饮食,避免持续熬夜、过度疲劳,培养良好生活习惯。