

科学抗疫情 健康你我他

勤通风 勤洗手
不串门 不聚集
戴口罩 讲卫生
打喷嚏 捂口鼻
有症状 早就医
不恐慌 不传谣

新型冠状病毒感染的肺炎防控心理保健篇



一. 常见的心理反应

面对新型冠状病毒肺炎的暴发及疫情,担忧和恐惧是很正常的。甚至超出自己的承载能力,对应的心理反应也随之而来。下面我们一起来了解面对疫情可能会出现的一些心理反应以及应对方法。

常见的心理反应有哪些?

(1) 明显的情绪反应。

感到紧张、担心、不安、害怕、恐惧、恐慌,情绪烦躁,容易激惹、发脾气,经常抱怨,甚至对疫情信息感到愤怒,对其他事情缺乏兴趣,闷闷不乐,无法开心起来,表情痛苦,哭泣。

(2) 明显的躯体反应。

头晕头痛,心慌胸闷,心跳加快,呼吸不畅,憋气,恶心,腹部不适,腹泻,胃肠胀气,食欲差,尿频尿急,出汗,肌肉紧张及发抖,双腿乏力,肩背部疼痛,自我感觉发热等。

(3) 睡眠差。

入睡困难,睡眠浅,早醒,多梦且多噩梦,睡眠不持久等。

(4) 认知功能受影响。

注意力不集中,记忆力下降,思维不清晰,决策困难,脑子反应变慢。

(5) 人际关系变得紧张。

容易敏感多疑,过度防范他人。

(6) 行为反应。

逃避或回避一些信息、场景,反复查看疫情的进展,反复测量体温,反复洗手,社交减少,变得懒惰,极端的甚至可能出现攻击行为等。



二. 过度焦虑了,该怎么办?

其实我们每个人都会经历焦虑情绪。当我们面临生活中的重要事情,需要做重大的决定,或有一定的危险时都会出现焦虑。焦虑情绪意味着我们的大脑在高速运转,以提醒机体现在是关键时刻,需要提高警惕去应对。最常见的例子就是过红绿灯,这时我们的机体会提高警惕,左右观看,确保安全后再通过。这是正常的焦虑情绪。焦虑情绪是我们人类生存所必需的情绪。适度的焦虑情绪有利于我们应对各种危机,过度的焦虑情绪则会影响我们应对危机。

1. 什么是过度的焦虑情绪?

第一眼看到新型冠状病毒的图片,你会不会感觉它非常恐怖难看?听到全国感染病例的数据,气氛顿时紧张起来,这种紧张的气氛会不会感染到我们?我们是不是感到心神不宁、心跳加快、口干舌燥,而且会莫名出汗、心烦气躁、容易发脾气,还会不由自主地担心自己已经被感染了?我们会不会自觉地上网搜索各种新型冠状病毒感染的症状,并一一对号入座?我们会不会反复检查自己是否已经佩戴好口罩,纠结需不需要戴两层口罩,要不要紧急配置各种防护设备、消毒液?如此种种,都在提示我们有过度的焦虑情绪了。

2. 出现过度的焦虑情绪该怎么办?

焦虑一般都起源于对周围环境的失控感。由于新型冠状病毒来袭,我们的生活失去了以往的秩序;由于对新型冠状病毒未知,我们担忧它可能造成严重的危害,心里没有了安全感。

医生建议:

①尽可能恢复日常的生活作息。依旧按时起床就寝,按时进餐,注意营养均衡,安排好每天的生活,有张有弛。

②了解新型冠状病毒。从权威官方途径比如《人民日报》及各地方党媒、国家或地方卫生健康委员会、各地疾病预防控制中心等了解新型冠状病毒的特点(毒力不强,会传染,自身抵抗力是关键)。

③不信谣,不传谣。倘若无法甄别信息的真假,就干脆不去查看非权威官方途径发布的信息,不私下打听所谓的“真实情况”。要相信党和政府,相信只要全国人民齐心协力,定能战胜新型冠状病毒。

④做好自身防护,保障自身安全。正确佩戴口罩,尽量避免到人群密集的地方。保持室内通风换气。不随地吐痰,勤洗手。

⑤每天安排适宜的娱乐活动。可以在家看看网络电影、小说,听听音乐,追追电视剧,玩玩短视频等。

⑥每天和亲友进行音频或视频通话,聊一些开心的事情。

⑦每天适当地锻炼,比如练瑜伽、做操、原地跑步、做平板支撑等。

⑧呼吸练习放松。每天早晨醒来尚未起床、中午午休前、晚上入睡前均可进行腹式呼吸练习。其要点是:取一个舒适的姿势,闭眼,将注意力集中在自己的肚脐眼周围,正常呼吸,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部回落,每次练习10~15分钟,可以边听音乐边进行。

总之,出现了过度的焦虑情绪也无须害怕,这说明你的警觉意识要高于一般人,只要做好防范,加强自我调适,就可以应对。如果自我调适依旧无法解决,可以在网上寻求专业精神科医生的帮助,必要时还可以去医院就医。

