

科学抗疫情 健康你我他

多通风，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

新型冠状病毒来袭，
我的手都洗脱皮了，怎么办

1. 过度反应

新型冠状病毒不能受热，能被酒精杀死；不仅能通过飞沫传播，还能通过接触传播。所以，在我们的日常预防中，专家一致强调要勤洗手，保持手卫生，还强调用肥皂和清水（流水）洗手的“七步法”，75%酒精可以作为无肥皂和清水（流水）洗手时的替代方案。但是有些人总是会担忧不已，感觉空气中到处都是病毒，外出回来感觉全身都沾满了病毒，因此尤其关注卫生状况。其具体表现有：

①洗手严格按照“七步法”，一旦错过一个步骤，就要从第一步重新开始。

②不注重洗手步骤，但注重洗手时间，每次洗手时间长达半小时甚至更长。

③认为周围的物品都是被病毒污染了的，每天不停地洗手；触碰了任何物品，无论屋里屋外的物品，都赶紧洗手；反复用酒精或消毒液擦抹随身物品、家具等。

④一进家门就将衣物从外到里全部换掉；进了卧室，再更换一次；上床睡觉前，还更换一次；如此反复更换并洗涤衣物。

⑤每天洗澡时间延长，仔细用肥皂擦洗皮肤（不用沐浴液，担心沐浴液洗不干净），不放过每一处皮肤，有时可长达数小时。

⑥反复检查衣物有没有清洗干净、口罩有没有戴好等。

⑦外出时将自己从头到脚包裹得严严实实，戴上眼镜，犹如套中人。

如此种种，不胜枚举。这些人小心翼翼，不敢坐，生怕触碰不洁物品，特别讲卫生，双手被洗得脱皮甚至溃烂。有的人不仅自己讲卫生，还强行要求家人也按照同一标准洗涤、更换衣物等，家人也苦不堪言。心理学有一个专业名词叫“强迫状态”。由于持续时间不久，我们目前尚不能对之下“强迫症”疾病的诊断。这些反复洗涤、更换衣物的行为可以称为“强迫行为”。

以上这些反应，虽然是新型冠状病毒惹的祸，但这些人的反应还是过度了、对病毒的担忧过度了；因为不能科学、理性地看待此次疫情，所以防范也有些过度了。

2. 出现过度反应的原因

①超乎寻常的焦虑。表现在每天的关注点都在个人卫生上，唯有反复清洗，才能缓解其部分焦虑，否则如热锅上的蚂蚁，坐立不安。

②敏感多疑，思虑过多。

③做事情小心谨慎，瞻前顾后，犹豫不决，优柔寡断。

④完美型人格，追求细节，吹毛求疵，生怕某一细节没有做到位造成不良后果。

通常有这些过度反应的，绝大部分都是有
人格基础的，在遇到重大应激事件时，这些反
应就会被诱发出来，或者之前原本就有
洁癖，此次事件后，洁癖加重，
明显影响自己以及家人的生活。

3. 调整过度反
应的方法

(1)接纳自己
的强迫行为。

虽然我们在反复清洗、反复更换、反复检查，并且内心非常明白了自己不必如此，但就是没法控制，欲罢不能。通常情况下，我们会尽力克制自己不这么做，但令人失望的是，越克制，这种行为就越厉害。因此，还不如接纳甚至悦纳自己的强迫行为，学会与强迫行为和平共处。可能起初会有一些困难，但渐渐地我们会发现，当学会不去强行控制时，内心的冲突和焦虑反而会减轻，最终是有利于减轻强迫行为的。

(2)承认自己反应过度。

我们要告诉自己，在这个重大的公共卫生事件下，的确担忧害怕，会格外关注个人卫生，但自己的关注还是过度了。过度反应从某种意义上来说，是一种自我保护。为了减少更换衣物的次数，就减少出门，减少被病毒感染的风险，这未尝不是一件好事。

(3)理性评估被病毒感染的风险，改变认知。

强迫性格基础的人往往擅长思考，会不断地在脑子里反刍负面思维，认为空气中都飘着病毒、病毒传染性强等，进而失去理性思考。此时，我们可以用笔写下自己的担忧，并用客观的数据来理性评估被病毒感染的风险。比如：我今天出门去超市，戴了医用外科口罩，据专家讲，医用外科口罩的防护率高达70%，还有30%的风险；但今天超市人流量非常小，也进行了定期消毒，我可以高估我遇到病毒携带者的可能性为20%，所以我今天在超市感染病毒的风险为6%（30%×20%=6%）。回家后，我洗了手并及时更换了衣物，可以基本肯定病毒已经被清洗掉了，所以被病毒感染的风险为零（6%×0=0）。因此，我今天出门去超市买东西被病毒感染的风险为零。当我们理性看待这件事后，强迫的行为自然会减少甚至消失。

(4)带着担忧转移注意力。

带着会被病毒感染的担忧，做些自己喜欢做的事情，越投入越好。当投入地做令人愉快的事情以后，我们的心情会变得愉快，焦虑情绪会有所缓解，做事就会愈加投入，我们的大脑里充满的就是这件愉快的事情。不知不觉间，强迫的思维就会被挤出我们的大脑。

要从根本上解决这些强迫行为，就要坚持一个理念——“顺其自然”。顺其自然不是听之任之，也不是消极逃避，而是遵循万事万物都有一个自然发展的规律。强迫行为犹如拔苗助长，会让我们适得其反。当我们学会接纳自己并逐步调整后，强迫行为就会经历一个抛物线似的过程，最终显著减少甚至消失。

新型冠状病毒来袭，
我睡不着，怎么办

面对突然来袭的新型冠状病毒，尽管所有的主流媒体每天播放了大量关于新型冠状病毒的科普、防控知识，但有的人却依然满腹疑惑且忧心忡忡，辗转反侧，难以入眠。面对如此情形，我们该怎么办？

(1)睡眠不好不等于抵抗力不好。

虽然充分的休息有利于机体恢复体力，但是短期、临时出现的睡眠不好并不等于抵抗力不好。影响抵抗力的因素有很多，睡眠只是其中的一项而已。这种反复纠结、担忧自己的睡眠的情绪对抵抗力的影响更大。

(2)弄清睡眠不好的原因。

如果仅仅是自这次新型冠状病毒来袭才开始出现失眠，是因担心而导致的失眠，那么可以告诉自己，此次新型冠状病毒是可以治疗的，现在全国都已经行动起来了，我们最终必定会战胜病毒。

(3)分析自己有无不良情绪。

包括有没有过分的担忧和不安，有没有心情低落、兴趣下降，有没有多疑和敏感等。如果有，就要先处理这些不良情绪。一般处理完这些不良情绪后，失眠问题也就解决了。

倘若经过以上分析，心里明白了，但还是失眠，该怎么办呢？下面介绍一些简单易行的方法。

(1)无须害怕。

失眠的人，肯定有这样的体会：越是担心自己失眠，就越害怕，脑子里想的都是怎样睡好觉。睡眠是顺其自然的事情，担心又有何用？还不如放下担心，到了一定的时间就上床睡觉。

(2)做足入睡前的准备。

比如睡前调暗灯光，泡个热水脚，喝杯牛奶。睡前不进行令人兴奋的活动，如看恐怖电影、有趣的小说等。可以听听轻松舒缓的音乐，如令人愉悦的钢琴曲、轻快的萨克斯或者自己喜爱的歌曲。要默默地告诉自己，我现在准备睡觉啦！总之，要找到最适合自己的方法来准备入眠。

(3)不能赖床，也不能补觉。

有的人如果前一天晚上没有睡好，早上就要补觉，甚至睡到中午，这种做法是不可取的。虽然没睡好，但是到了平时该起床的时间就得起床活动，这样才能保持良好的有规律的作息。

(4)床是用来睡眠的。

对于失眠的人来说，应坚决不在床上阅读、看电视、听音乐等。要使床变为睡眠的条件反射的刺激物，一见到床，就联想到睡眠。长期如此，睡眠就不会成问题了。

(5)适当限制自己的睡眠时间。

睡眠不好的人，有效睡眠时间短，在床上待的时间长，即无效睡眠时间长。与其这样，还不如减少在床上待的时间，也就是适当限制自己的睡眠时间。比如稍微推迟上床睡觉的时间，将上床睡觉的时间由晚上11:00推迟到11:30。如果半个小时内睡不着，就干脆起床做些轻微活动，等有睡意后再上床。无论多晚入眠，第二天都应准时起床。只有限制了睡眠时间且保证了有效睡眠时间，睡眠效率才会大大提高，才会获得对睡眠的正性体验。

(6)试着做呼吸放松或肌肉放松。

坚决不看表，因为一旦看表，便会把注意力放在入睡时间上，其结果往往是“怎么办？我为什么还没睡着啊？”因此，即使没有睡着，也不要看表！不如做做呼吸放松或肌肉放松，一定会有效果的！必要的时候，也可以征询精神科医生的意见，一旦医生认为需要短期使用促眠药物，则无须担心促眠药物的成瘾性，因为其利远大于弊。

