科学防控 守护健康

如何做好心理防“疫”?

我市开通24小时心理援助热线

邵阳日报记者 陈红云 整理

在新冠肺炎疫情防控特殊时期,部分群众被隔离,一定时间内对外不沟通、不交流,容易让人变得焦虑、憋闷、易怒,对人的心理健康带来挑战。因此,在做好科学防护的同时,还应调适心情、抚慰心灵。

为帮助广大群众缓解不安情绪,做好心理防护,市脑科医院、市宝庆精神病医院面向公众和一线医务人员开通24小时免费心理援助热线,就群众在疫情期间可能出现的心理问题进行专业解答和疏导,有需要的群众也可以到开设有心理咨询门诊的正规医疗机构就诊。

24小时免费心理援助热线:

(一)市宝庆精神病医院:

19375269081

(二)市脑科医院:

0739-5182266 15807399120

于此同时,一些县市区也开通了心理援助热线电话。如大祥区新冠肺炎疫情防控指挥部、双清区新冠肺炎疫情防控指挥部、邵阳县“红心林”志愿服务联合会等,都开通了多条心理援助热线。

一、妥善处理负面情绪

当出现焦虑、抑郁等情绪时,可以进行自我调节和求助。自我调节包括呼吸调整、冥想、瑜伽练习等。也可以转移注意力到一些自己喜欢的事情上,让负面情绪暂时停下。情绪可以通过倾诉、哭泣、呐喊、歌唱、书写、绘画、音乐、运动等进行表达和抒发,也可以向身边的人或亲友求助、诉说和寻求安慰,相互支持。

二、保持合理的运动

适当进行室内运动。运动的好处在于可以帮你减少精神上的紧张,增加心血管机能,增加自我效能,提高自信,提高免疫力。

三、如果您是疑似病人并被隔离

1.慌张、焦虑等情绪属于合理反应。有些人在被隔离期间感到慌张、焦虑,害怕自己被确诊,这是很自然的反应。不必过分强求自己保持镇定,要允许情绪的表达。

2.感到愤怒,学会向他人求助。可以向家人求助,也可以向医务人员寻求帮助和安慰。

3.与家人朋友,多聊聊天。保持与外界的沟通和联系,告诉自己不是孤立无援,有很多家人和朋友在关心自己,他们即使不在身边,也会在心里陪伴自己渡过难关。在自己可以活动的范围和清醒的情况下,进行一些积极的活动,如听音乐、看有趣的视频。

4.帮助别人,也是在帮助自己。即使在隔离空间内,你依然可能成为一个助人者。也许你的经验可以为你的家人、朋友提供很多有价值的借鉴,甚至会帮助到其他的疑似病人。助人是获得愉快感和自我价值感的重要途径,也会赢得更多人的尊重和感激。

四、如果您已被确诊

1.你可能会有一些负面情绪,别怕。对于疾病这种非正常情况,有的人会有一些很正常的情绪反应,如开始的否认与愤怒,之后的抑郁、无助期到求助期,这是人之常情。情绪可以通过合理的通道表达出来,想想如何调动自己、医院、家人的资源帮助自己。

2.焦虑?深呼吸吧。对于有些焦虑的患者,如果肺功能允许,可以做一些深呼吸练习。更多氧气吸入和更多废弃气体呼出,对于身体有好处。减慢的呼吸节律也能够帮助神经放松,恢复身体和心理弹性。听一些放松的音乐和做一些冥想、身体放松练习,非常有益。

3.你不是一个人在战斗。对于有些抑郁的患者,调动对生命的希望和活力是更为重要的。家人和医务人员的帮助,能让患者体验到更多温暖,肯定自己的生命价值,建立治愈疾病的信心。

4.适当宣泄愤怒。对于有些愤怒的患者,适当的宣泄和释放是有益处的,可以进行短吸长呼的呼吸练习。如果呼吸尚不受限,可以稍快速吸气后用5秒至10秒缓慢呼出,把愤怒用呼气努力吐出去。如果呼吸受限,也可以运用自己的想象,想象愤怒像气球从前胸飘出身体,飘到离你较远的安全距离,逐渐充满、爆掉,让那些愤怒释放出去。

如果可能的话,可以跟家人朋友电话沟通表达,也可以请医务人员陪伴和倾听。当愤怒离开你的心里或者被消解掉,你就可以更客观冷静地进行思考。

相关链接

市市场监督管理局督促经营者落实明码标价主体责任、诚信合法经营

盯紧重要民生商品保供稳价工作

邵阳日报记者 易蓝 通讯员 曾少石 邱智君

10月21日,市市场监督管理局工作人员走进市区各大农贸市场、蔬菜批发市场、药店,对重要民生商品保供稳价工作进行督导检查。这是市市场监督管理局全力保障我市重要民生商品价格秩序稳定,守稳消费者的“米袋子”和“菜篮子”的一个缩影。

为保障经营者和消费者的合法权益,近年来,市市场监督管理局主动作为,充分发挥价格监管职能,多维发力守护民生,助力市场保供稳价工作。

周密部署,推动民生商品保供稳价工作落地落实。市市场监督管理局牢固树立“保供稳价就是保民生”意识,持续增强做好民生商品价格监管工作的责任感、使命感,将群众生活必需品的价格监管纳入日常监督检查中,紧盯重点场所、重点领域、重点环节,聚焦节日期间市场价格特征,对辖区内商场超市、集贸市场、住宿、餐饮等经营主体实施“拉网式”监督检查,以维护正常市场价格秩序。同时,该局结合疫情防控要求,加强对医用口罩、消毒杀菌用品、抗病毒药品、医用酒精、体温计及相关医疗器械等防疫用品市场价格监管,对销售假冒伪劣、过期和不合格防控用品的违法行为进行重点查处,以维护消费者合法权益。

加强监管,筑牢民生商品保供稳价工作底线。物价稳定关系群众切身利益,市市场监督管理局密切关注民生商品价格走势,及时掌握市场供应及价格波动情况,严格落实价格监测制度,对价格异常变化做到早发现、早报告、早应对,压实保供稳价主体责任。另一方面,统筹运用多种监管手段,发挥市场主体、相关部门、行业组织和消费者的社会共治作用以及12315平台作用,提升综合监管效能。

注重宣传,提高各类经营主体价格意识。该局加强保供稳价政策宣传,督促经营者落实明码标价主体责任,提醒告诫经营者诚信合法经营,不得相互串通,操纵市场价格,不得捏造散布涨价信息,哄抬物价。同时,鼓励经营者做好保供工作,确保民生物资充实、物价稳定。

“我们将加大监督检查力度,对串通涨价、哄抬物价、扰乱市场价格秩序的行为依法严厉打击,发现一起查处一起,绝不姑息。”市市场监督管理局相关负责人介绍,接下来,全市市场监管系统将保持全员在岗,以自身工作的确定性防范应对好来自疫情防控、安全生产等方面风险因素,确保市场稳定。

诚信邵阳

10月21日至22日,湖南逸骏房车和湖南南山牧业有限公司联合开展“同心抗疫——爱心牛奶助力疫情防控”志愿服务活动,为奋战在市区一线的防疫人员送去2万盒新鲜酸奶。

邵阳日报记者 伍洁 摄

志愿服务在邵阳 创建全国文明城市

邵阳日报社出版 本报地址:邵阳市双清区邵阳大道 新闻热线:18907398110 5312111 广告中心:5322630 2887979(邵东代办处) 常年法律顾问:湖南天润人合律师事务所律师石世黎
本报发行部自办发行(投诉电话):5315092 本报印务公司承印(咨询电话:5324403) 新闻工作者职业道德监督举报电话:5312501 广告经营许可证:邵市监广登字01号 年价420元