



市精神卫生中心专家开出“心理药方”

想放飞自我？请继续屏牢！

不知道孩子什么时候可以重返校园，不知道自己什么时候能够放松防控，不少市民觉得，最近的日子过得有些没有安全感，有人甚至可能采用塑料雨衣包裹全身、反复洗手等方式过度防护。该如何为情绪找一条出路？市精神卫生中心主任医师谢斌认为，面对未知，“自我效能感”会降低，即对自己没把握，这些都是可以理解的，但是，随着疫情态势转

好，如果市民不安全感还是很强烈的话，不妨听听以下建议。

1. 人们的焦虑往往来自于不了解和无法掌控。所以，用知识武装自己。这远胜过用“神器”和消毒水来保护自己。

2. 让头脑变得“简单”点。与其整天焦虑，不如让身体先“忙”起来。身体忙碌起来，头脑可能也会放松下来。呼吸训练、冥想、居家运

动等都是不错的方式。

3. 如果确实是吓得不敢，可以及时寻求专业帮助。市精神卫生中心和遍布全市的精神卫生、心理健康机构以及网上咨询平台，都可以为市民朋友充当情绪的“垃圾桶”。

此外，谢斌强调，面对一种新发的传染病，谨慎、谦卑才是最好的态度，要牢记“行百里者半九十”。最后关头，任何的松懈麻痹都

有可能导致前功尽弃。“请控制灵魂对自由的渴望，切不可输在麻痹大意；不要扎堆人群，远离人山人海。”他建议，“放飞自我”前，请对自己进行“灵魂拷问”——上海疫情形势，是靠什么取得今天这样成效的？如果现在每个人都放飞自我，会是怎样的景象？如不能“为所欲为”，有没有其他办法可以让我过得更开心点？

本报记者 陆梓华 见习记者 蔡骏

上海发布疫情防控市民心理疏导18问

加班负荷大 注意休息练习放松

1 在小区做志愿者，有时会遇到不顺心的事，家里人劝我别去了，我觉得他们都不理解我。

答：感谢您的辛勤付出，您做得很好！

允许负面情绪适度宣泄，不要憋着；和家人好好交流沟通，相信他们终究会理解和支持您；您也可以向亲朋好友倾诉，“抱团取暖”很重要；积极地自我对话（自我暗示），肯定自己的价值；合理安排生活，适当从疫情中抽离出来，工作以外的时间在家做些喜欢的事情。

2 疫情防控以来，我和同事一直加班工作，最近突然吃东西没胃口、晕眩头痛、睡不好，是不是身体出问题了？

答：感谢您为疫情防控工作的付出和努力，辛苦了！工作负荷过大时，情绪和身体都会受到影响，出现紧张、焦虑和各种身体反应。

建议适当调整工作量，注意休息；可以做一些放松练习，比如冥想、正念；如果仍无改善，可以寻求专业医生的帮助。

3 小朋友在家里呆不住，老是吵着要外出，怎么办？

答：爱玩要是孩子的天性，在疫情期间家长需要做好以下几点：

第一，做到正确的示范。在我们要求小朋友不出门、少出门时，家长首先要身体力行，做好表率。

第二，认真倾听感受。鼓励孩子说出自己内心的感受，做到积极交流，耐心倾听，充分理解。

第三，陪孩子玩一些创造性的、教学类的、活动性的游戏，比如故事接龙、童话表演、居家小运动等，通过多种方式来转移小朋友的注意力，缓解他们的不良情绪。

小区有确诊 做好防护为所当为

4 我是一名孕妇，每天很慌，应该如何调适？

答：首先要理性接纳。孕产妇在疫情影响下，更容易感到焦虑，要学会接纳自己的情绪。

其次要营造安静、舒适的环境。除产检外，尽量不要外出，居家休息。

第三要合理安排生活。保持规律作息，学习一些孕期知识，做适当的家务和居家运动。

还可查询权威资讯，包括医疗机构的线上咨询，但要避免信息过载。

寻找情感支持也是好方法。可以跟家人、朋友倾诉，或寻求专业人员支持，及时排遣不良情绪。

5 我现在经常睡不着觉，怎么办？

答：要坚持规律作息；睡前避免浏览疫情信息，避免接触让自己情绪激动的事情；认真安排饮食，营养均衡合理；学习自我放松的技巧，例如心理着陆技术、呼吸放松等；每天做一些居家锻炼，建议达到心率120次/分，微微出汗，每天持续20-40分钟为宜，但不要在睡前运动。

新冠肺炎疫情给宅在家抗疫的人们带来了或多或少的心理压力。在积极抗疫的同时，心理防“疫”也不可忽视。

在昨天举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，市精神卫生中心发布疫情防控市民心理疏导18问，并进行了解答。

6 我们小区有人确诊了，还是我们楼的。好恐慌，怎么办？

答：面对灾难、危机，焦虑、恐慌的情绪是人类的正常反应和求生本能。但“夸大”自己所面临的危机，常会导致一些问题。可通过以下方式调节：

第一，检查现实问题对自己的威胁有多大，并找到应对措施。周围有人确诊新冠肺炎，是否意味着自己一定会被感染呢？答案是否定的，做好个人的防护很关键。

第二，分散注意力。做一些感兴趣的事情分散一下注意力。听歌、看书、看剧，都是很好的方式。

第三，顺其自然、为所当为。与其担心还没发生的事情，不如先享受当下的生活。

7 老是宅在家，没有任何兴趣，情绪也很低落，怎么办？

答：要通过“三个善用”来改善：

一要善用居家运动，带动情绪。

二要善用想象，增添乐趣。设想一下，当疫情解除后你的玩耍计划，并做成攻略。

三要善用正念，提升敏锐度。可以通过呼吸训练、身体扫描等练习帮助自己更好地觉察当下，平衡理性与感性的信念，减少评判。

8 最近因为出不了门，大人小孩都很烦躁，我也经常失去耐心。我和孩子的争执比平时更多了，怎么办？

答：在无法出门的情况下，父母与子女的物理距离变得很近，心理上的摩擦也会增加。如何与孩子沟通呢？

一要善于倾听，了解孩子的内心世界，跟孩子共同去解决一些问题。

二要善用言语技巧。尽量描述事实，有可能的话，多给孩子积极的回应，而不是只给予负面评价。

三要多多换位思考，互相理解和体谅。

四要给孩子多留些“独处”的空间，不要整天把注意力集中在孩子身上。

老人宅家闷 交流沟通多谈想法

9 我是一个老年人，平时习惯每天外出散步，现在家人不让我出门，觉得很习惯。

答：多与家人交流沟通，说出自己内心真实的想法，听听他们的看法和建议；合理安排自己的生活，如读书、练字、做饭、做手工等；利用微信视频、电话等与亲戚朋友进行沟通和交流，排解郁闷情绪；做一些适合自己的居家健身和放松运动。

10 疫情期间，有亲人去世，要不要告诉小朋友？

答：要及时、简洁、清晰地告诉小朋友亲人得病、去世的消息。让情绪稳定的成年人照顾儿童的生活，给儿童安排稳定的生活和规

律的生活。每天留出亲子时间，给予儿童聆听、肯定和回应，教儿童表达情绪、放松减压，一起做开心的事情。避免将自己的情绪转嫁给孩子，避免制造更多的伤害。

疑病有恐慌 尊重现实寻求援助

11 总是有朋友相信各种信息，作为医务人员的我即便告知事实，他们依旧表示质疑，这让我很郁闷。

答：上海疫情信息的透明度一直是很高的。在目前的疫情背景下，对于不太了解的事情，人们总是更容易想到不好的一面，这有利于做好预警和预防。但其实大家内心都不希望发生不好的事。另外，对于疫情过度关注的人，容易出现各种悲观的猜测。对医务人员的信息老是不信任，其实不是因为他们觉得数据不真实，而是可能他们从其他“小道消息”等接收到的信息跟我们说的不一致，许多人宁愿相信各种“消息”，因而不信任我们。

可以和他们多聊聊我们擅长的如何做疫情防护，或者聊点生活常识，引导他们避免过度聚焦在疫情相关的谣言上。

12 我一起起新冠肺炎就很怕，吃不下饭，有时还腹泻。请问如果不害怕了，食欲和腹泻的问题会好转吗？

答：情绪与我们的躯体反应的确紧密相关。焦虑、害怕等情绪如果没有很好的“宣泄口”，就可能导致胃肠功能紊乱，并表现出腹泻、便秘等情况，也会影响食欲。如果您本身没有躯体疾病和明显的外在诱因，可以通过调节情绪，来缓解这些不适。

13 我最近一有风吹草动，就担心自己染上了新冠肺炎。去医院做了检查，结果是阴性，我还是控制不住要焦虑，晚上睡不着。

答：疫情期间，这种恐慌较普遍。遇到这种情况：

一是通过官方平台了解新冠肺炎相关知识，包括确诊病例的流行病学信息，然后尊重、相信现实。

二是及时寻求援助，抱团取暖，很多人都存在类似的问题，在交流过程中可以互相帮助。

三是对自身要求过高、对周围人要求过高的人，在疫情期间的焦虑往往会更严重些，要学会放下，学会放松，告诉自己不可能面面俱到。

老是想洗手 主动控制强迫行为

14 前几天，家人与小区保安发生争执，当时我就爆发了，当着保安的面责备他。我很后悔，觉得自己控制不住情绪。

答：这是蓄积已久的情绪，正好你家人做了一件和你的焦虑相关的事情，促使了焦虑情绪大爆发。

要审视自己和家人的沟通情况，做些调整；平时蓄积的压力、焦虑过度，要找到合理的途径去宣泄。比如，增加体能锻炼，跑跑步；在室内可以摔摔抱枕、打打拳击等，定期宣泄自己的不良情绪，让情绪波动变小；循序渐进地向家人进行科普，让他们慢慢加强防控意识。

15 我平时很坚强，最近不知道为什么，总是想一些不好的事情，动不动就很想哭。

答：这是我们的潜意识在“作怪”。平时我们会通过自我防御，掩盖自己很多真实的需求和想法，让周围的人觉得很“强大”。在疫情期间，整天待在家里，这种防御就没有了，这时候潜意识里的很多东西就会呈现到意识层面，往往很多都是不好的，如对自身不满意、对社会不满意、感到无助孤独等。

可以试试学会自我定位，问问自己：我是谁，我为什么存在于这个社会，我想要什么，我的底线是什么……给自己设立一个问题库，从中筛选出你认为最重要的几个问题，反复进行思考，把这几个问题想透了。如果出现一些极端想法，则需要寻求专业帮助。

16 最近，我每天洗手都要洗十几遍，总是控制不住自己，怎么办？

答：这是一种强迫行为，其实是可以主动控制的。

在平时的生活中，关注自己的行为模式，主动地去控制自己的行为。以强迫性洗手为例，重复洗手时提醒自己“它又出现了”，然后刻意减少洗手次数，两三天后你就会发现不用洗那么多次手，也照样好好的。

如果你发现自己无法控制，则要借助家人帮助监督。如果情况仍然严重，需要向专业人员寻求帮助。

带娃没耐心 每天留点独处时间

17 近期，夫妻俩都宅在家，抬头不见低头见，动不动就吵架，怎么办？

答：这看起来是在疫情下，两个人不得不见面发生的摩擦，但其实这种摩擦早就存在了，只是在特定环境下爆发了出来。

建议：从现在开始，夫妻之间建立一种特定交流行为，如每天两人对视5分钟；如果两个人都想改变，可以趁着这段时间多聊聊，说一说共同的目标、有什么困难，将来的需求和希望；交流也是一种互动艺术，要多培养和学会说话的技巧。

18 以前孩子白天在幼儿园，就晚上带一带他，现在一天24小时带着他，快被“神兽”逼疯了，怎么办？

答：成年人的节奏很快，很多人的耐心被磨得消失殆尽了，而小孩是无忧无虑的。其实可以正好趁着这个机会，立一个家庭的规矩，告诉孩子什么时间该做什么事情。另外，如果孩子想玩，就让他玩透，陪他玩，怎么玩很有讲究，尤其是对低龄化的孩子，可以进行一些益智类的游戏等。当然，无论如何每天留给自己独处的时间，放松一下。