

全民防疫进行时,市精神卫生中心专家 支招—— 疫情防治千万莫忘心情“防疫”



■“抗疫时期的心理援助”第一期活动直播现场,两位主讲嘉宾徐一峰(中)、陈俊(右)

本报记者 徐易飞 摄

任何人都可能情绪出“故障”

当疫情打破平静的生活,情绪问题其实悄然“缠”上每个人。“不光是一线抗疫医护人员、新冠肺炎患者及其家属,任何人都可能受疫情影响出现各种各样的情绪问题。这些问题可能会出现在疫情发生时,也可能会延续到疫情结束后。”上海市精神卫生中心院长、主任医师徐一峰说,轻者因为久宅在家憋闷烦躁,重者因为身在疫区而陷入悲伤、焦虑、恐惧的情绪。“这些情绪本身不是坏现象,它是人类进化过程中建立起来的一种防御机制。但如果持续时间过长,就可能引发心理危机,影响身体健康。严重者可能会患上抑郁症、创伤后应激障碍(PTSD)等情绪病。”

2003年,非典疫情发生后,2/3参加救治的医护人员都有情绪问题;4年后,仍有40%的非典幸存者有抑郁、PTSD(创伤后应激障碍)等问题。“这就提醒我们,心理援助应该从现在重视起来,而不能等到疫情过去。”不过,徐一峰也表示,近年来,人们对精神卫生的需求在日益增长,而

心理援助也逐步参与到重大灾害、公共卫生事件中。早在1月27日,国家卫健委就发布了第一份心理援助文件——《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》,开始联合心理专业人士开展针对受疫情影响的人群的心理援助工作,随后又陆续推出了一系列的指南和通知。

主动适应比被动接受更好

疫情防控工作不断变化,从一开始的防治,到现在中期的继续防控、复工、复学。“疫情之下的新生活打破了常态,也影响了人体的生物节律,必然会带来一些不适。比如,全学段的在线教育,学生和老师都需要重新适应。”徐一峰建议,面对变化,与其被动接受,不如主动适应。

首先,继续做好防护措施,保护自己的同时保护别人。其次,建立一个新的日常规律,逐渐让生物节律适应变化,帮助情绪也开上“新轨道”,顺畅“运营”。再次,保持一个愉快的生活,充分利用自己的五感,用舌头品尝美味,用耳朵聆听音乐,保持运动,增加阅读。

“莫扎特的音乐或许是个不错的选择。他的曲

目比较简单,而且总让某一旋律多次重复出现,这和大脑皮层的某些频率一致,能刺激副交感神经。”此外,徐一峰还建议,主动参与志愿者活动也是不错的选择,能让你在奉献的过程中感受世界的美好。

“在我做医生的几十年间,遇到过三次重大疫情,1988年上海甲肝大流行、2003年非典疫情以及今年的新冠肺炎疫情。”

徐一峰坚信,每一次疫情终有结束的一天,人们要往前看,信心很重要。“与此同时,这也是一个修身养性的好机会。其中很重要的一点,是保持一种正面的态度,做到一心一意不评判。无论是吃饭、看书、运动,用全神贯注的方式做一件事,才不容易受到其他情绪的干扰。”

疫后心理重建需个性化方案

“疫情结束后的心理援助同样至关重要,尤其需要针对一线抗疫人员、患者及家属开展心理评估和干预。”市精神卫生中心临床研究室主任、主任医师陈俊说,疫情期间,不少人会出现短暂的急性应激障碍,表现为抑郁、恐惧、焦

虑、强迫、愤怒等,而应激障碍急性期过后,还需要一个很长的恢复期,每个人的恢复期时间长短不等。“疫后心理重建,首先需要明确目标人群,并对其进行筛选、评估,开展分层、分类干预治疗。对普通人而言,心理健康教育就能帮助他们进行疫后心理重建和心理舒缓,但对于高危人群,可能就需要专业人士的介入、个性化的评估和治疗,严重者还需要配合药物治疗。”

“如果急性症状出现持续1个月以上,就可能引发长期的心理危机。”陈俊特别提醒说,受疫情影响却表现得坚强的人,未必会迎来心情的“雨过天晴”,反而可能在疫情结束后陷入情绪的“深渊”。“一般来说,当外部诱因(疫情)消失,绝大多数人可以靠自身的努力,调整过来,但是,也有人一直无法走出情绪问题的困扰。有一部分人会在疫情期间出现‘心理休克’现象,表现得信心十足、坚强乐观。一旦疫情过去,疫情片段会在他脑海里不断闪回,他也开始刻意回避与疫情相关的名词,警觉性增高,对光线、声音变得敏感。这时候,他很有可能就患上了PTSD。”

公民精神卫生仍需更多科普

上海市精神卫生中心位于宛平南路600号,上海人习惯称它“600号”。近来,“600号”成了“网红”,遇上一些好玩、好笑事,网友们总爱拿“600号”出来调侃。“从前的避而不谈,到现在的‘600号’成‘网红’,说明大家在非常时期对心理健康、精神卫生都很关注,这是好事。然而,这背后其实也隐藏着人们长期以来对精神卫生的污名化,对精神和心理疾病患者的歧视。这类类似于此前新闻中曝光的对新冠肺炎感染者、隔离者的歧视。”陈俊说,其实,精神和心理疾病与很多你所熟悉的疾病一样,都有生理基础。“只不过这类疾病生在大脑之中,而且更复杂,不不涉及大脑的变化,更有本身性格和外界因素等的影响。”

“人们的认识改变和社会文明开化程度相关。经济发展到一定的程度,人们有了更多的健康意识,才会关注心理健康。”陈俊呼吁,要化解对于精神卫生的歧视,需要更多专家、媒体的介入,开展更多相关议题的科学普及,帮助大众跨过这道神秘的“门槛”。 本报记者 马丹 见习记者 张泽茜

情绪低落 有这些心理

疫情发生已经有1个多月,上海市精神卫生中心的门诊统计显示,求医问诊的患者主要有两大类,一类是原本就有情绪障碍的患者,另一类则是受疫情影响出现情绪问题的新患者。徐一峰说:“前者确实受疫情影响,情绪有所波动,出现失眠、胃口差、节律变化等情况。但因为长期跟踪干预,患者整体情绪控制还不错。后者其实人数并不多,绝大多数的情绪困扰都已经通过线上热线化解了。”

其实,为应对新冠肺炎疫情,市精神卫生中心已经推出多渠道的“云咨询”,为市民提供心理支

方后放松

5.上背:两臂向前伸拉双肩,然后放松

6.腰背:上半身努力前倾,背形成一道弧线后放松

7.大腿:双腿蹬紧地板,然后放松

8.小腿:脚跟贴紧地面,脚趾尖努力上跷后放松

9.臀:臀肌收紧后放松

除此之外,一些看似不好锻炼的部位也可以锻炼,比如,通过舌尖顶住上颚后放下的动作来进行舌头训练;通过眉头抬起和放松来进行额头训练。

见习记者 张泽茜 本报记者 马丹

怎么办? “求助”渠道

持,包括:

1.除了上海常规的心理援助热线12320-5以外,扩容开设了24小时开放的“战疫心理专线”021-55369173。

2.“健康云”APP的心理健康板块提供在线心理咨询。

3.“新冠肺炎相关情绪自我评估”APP。

4.上海市精神卫生中心官方微信公众号开设“互联网快速问诊平台”,提供在线心理测评和专科门诊服务。

本报记者 马丹 见习记者 张泽茜

新冠肺炎疫情突然袭击,令人猝不及防,有人在家隔离体重失控心情变糟,有人怀疑自己被感染寝食难安,还有人出现“强迫症”不停洗手,严重的还触发了焦虑症、惊恐症……别急别慌乱!本市各条心理援助热线电话、心理疏导网络热线平台的另一头,由申城心理疏导最权威的专家轮流坐堂,倾听,释疑,开方,帮助热线这一头的人打开心结,驱散阴霾,重见晴朗。本报推出“一线心晴”栏目,希望通过5个疫情心理波动典型实例,帮“有心事”的你宽宽心,安然度过疫情,迎接春天。

心事重重? 寝食难安?

『一线心晴』助你心放晴

女大学生突然暴饮暴食 心理专家:注意力需要“乾坤大挪移”

小羽(化名)是个热爱生活的女大学生,原本有每天跑步十公里的习惯。新冠病毒疫情突如其来,没法出门的她现在每天就是看手机、吃东西、睡觉。这个身高并不是很高挑的姑娘体重原本51公斤,在短短2个星期内就增加了5公斤。

节食几天又忍不住暴食。每次暴食完,小羽都对自己非常失望、沮丧,

心情更糟糕,无法排解就又不停吃,“至少暴食的时候我就不想那些烦心事。”还好,小羽想到了通过网络心理热线求助。

心理专家开方:

市精神卫生中心临床心理科主任陈珏医师分析了导致小羽情绪崩溃的机制,然后介绍了一种在国外治疗暴食行为循证有效的心理疗法,即辩证

行为治疗(DBT):

1.通过正念练习将其注意力从饮食转移至当下;2.通过情绪调节技能训练去缓解不想要的情绪(担心、崩溃等);3.通过痛苦忍受技能的训练去接纳眼前的无聊、痛苦,而不是通过暴食去回避情绪,缓解痛苦。

陈珏医师向她推荐了DBT自助书籍《告别情绪性进食的DBT方法》,希望在这段假期中,其中的技能能够很好地帮助有暴食行为的人,学习一种全新的调节情绪的方法,从而取代暴食行为,重获身心健康。

每天洗手几十遍惊恐不安 心理专家:逐步接受暴露训练

刘强医师求助。

心理专家开方:

看到王女士的留言,刘强医师分析确认,王女士的病情本来经过治疗已处在稳定期,但这次疫情却触动了她内心一直不安的恐慌,所以再次出现原本已不再重复的清洗行为,表现出强迫症状的反复和加重。对此,只能先通过在线心理治疗干预。

对强迫症的心理治疗,认知行为治疗(CBT)是首选之举。刘强医师给予在线CBT治疗建议:让王女士明白焦虑是其核心情绪,然后通过改变认知的方法接受情绪,逐步接受暴露训练,从而去改变自己不当的行为。通过6次在线心理治疗,王女士接受了逐级的暴露训练,基本可以忍受自己的焦虑情绪,反复清洗的强迫行为明显减轻。

居委会大姐体温时高时低 心理专家:焦虑导致体温升高

此次疫情期

间,社区工作者的贡献有目共睹,他们冲在一线,排摸登记,劝返直勤,发放防疫用品,消杀喷洒,测量体温,搬运物资……他们比普通人多了几倍风险,心理上更容易产生不安和压力。

居委会李大姐自过年以来就整天处于焦虑紧张中。每天下班时身体已经十分疲倦,但她仍无法放松,总觉得心神不宁,不断回忆自己白天工作中有没有遗漏,有没有接触一些“可疑”人员。晚上,李大姐的睡眠也出现问题,无法入睡。

一周前,李大姐突然开始发烧了,体温37.3摄氏度,紧张的她在家也戴着口罩。更奇怪的是,她反复测量,体温却忽高忽低。到医院检查后显示她身体没有任何问题,排除感染新冠肺炎可能,医生建议她看心理医生。就这样,李大姐联系了市精神卫生中心临床心理科副主任医师陈涓。

心理专家开方:

陈涓医师分析,由于李大姐处于高强度的工作压力之下,生理和心理上的持续应激导致出现明显的焦虑症状,并由此引发了身体低热,这是自主神经系统的适应性反应。人的身体和心理是紧密结合、互相影响的,当人处于过大的心理压力(应激)下时,生理上就会伴随一些变化,被称为身心反应,长期应激下甚至会导致产生心身疾病,常见的高血压、冠心病、癌症等都属于心身疾病。在疫情扩散时,人们在心理上往往会感受到很大的压力,处于焦虑、恐惧、悲伤等情绪中,同时在生理上,也有可能出现涉及到多个器官系统的躯体症状。常见的包括心慌、头晕、胸闷、气促、恶心、腹泻、尿频、多汗、多梦等,甚至会出现轻度的体温增高。

陈涓医师向李大姐提供了一些帮助自我放松的方法,以及生活上的一些建议,加上少量安定类药物。几天后的电话回访中,陈涓医师得知李大姐的情绪已经有了明显的改善,发热的情況再也没有出现。

护士姐姐心事重重情绪低落 心理专家:把担心顾虑说出来

这次疫情期

间,有不少医务人员冒着生命危险,来到抗击新冠肺炎疫情的第一线。他们面对高强度的工作、更多的生离死别,尤其需要得到心理按摩,缓解自身心理压力。

平素活泼开朗的护士小姐胡萍萍(化名),毅然来到武汉加入到抗疫一线战斗。长时间处在高强度的医护工作中,防护服密不透风闷热难受,再加上护理的患者有的病情加重甚至离世,萍萍渐渐开始失眠,身体说不出的难受、疲劳和沉重,吃不下饭,还出现了低热。自己是不是被感染新冠病毒了?幸运的是,萍萍经过检查排除了感染的可能。但是,萍萍还是不放心,总是浮想联翩,心事重重,持续失眠,心情沮丧。

几天之后,小李在平台上留言说,同事们开始变得友善了,自己的心情和身体似乎已经感受到春天的温暖。

心理专家开方:

陈珏医师分析,萍萍面对生活、工作环境的变化,出现了较严重的心身反应,短期内属于适应性反应,但如果不及时纠正,持续高压下,可能会发展为严重的抑郁症。所以她建议:1.先和上级沟通,暂停工作,规律饮食和睡眠;2.晚上服用米氮平调节情绪,改善睡眠;3.每天和家人视频,把自己的顾虑、担心表达出来,不要压抑在心里,从家人那里得到理解、安慰和鼓励;4.每天完成自己布置的“家庭作业”:找时间活动30分钟以上;做2件自己感兴趣的事;做2件利他的事,如帮助他人、发短信息祝福等;把自己担心的事情记下来,然后自己来反驳自己,看看自己的担心是否符合事实、是否有效。

一周后萍萍在回访时告诉陈珏医师,自己这几天可以睡好,吃好,也不再担心身体不适,感觉精力也恢复了。

本报记者 郭剑辉