

战疫,这些心理健康问题如何面对

在社区 总担心自己小区附近有确诊病例怎么办?

小区附近有病例,小区被封了。怎么安抚居民,尤其是老年人?

上海交通大学医学院附属新华医院临床心理科主任张劲松:要帮助身边的人提高大局意识,团结一致。可以在群里发一些有意义的、积极的科普知识给居民。多看权威机构发布的正面信息。老年人,尤其是孤寡老人,更需要社区人员的关心。可以引导老年人回忆是如何度过曾经的艰苦岁月,启发他们简单总结。

社区工作者、志愿者会在具体工作中遇到不理解、不配合和委屈,如何疏导?

上海交通大学医学院附属新华医院临床心理科主任张劲松:社区工作者和志愿者就好比“二线”的战士,在工作过程中肯定会遇到一些不顺利和委屈。对于不太合作的居民,要动之以情晓之以理,要拿出政策多加劝阻,这是为大家也是为自己负责。除了社区人员之外,公安机关也会配合管控不遵守政策的居民。这是一桩很有价值有意义的事情,相信每个社区工作者都会为自己的工作感到自豪。

随着疫情在全球蔓延,家里老人忧心恐慌怎么办?

上海精神卫生中心主任李霞:由于免疫力相对低,老年人在这场新冠肺炎疫情中是脆弱群体,重症与死亡病例以老年人居多。80岁以上,有慢性心肺肾疾病者风险更大些,需要理解他们的恐慌情绪,多安慰疏导。如果家中的老人真的住院了,可能会更惊慌害怕,利用可探视或可通话的机会,尽量和他们说说话。

疫情期间,生病不敢去医院就诊怎么办?

同济大学附属同济医院精神心理科:不论是首诊还是复诊,人们常常有这样的疑虑:万一去医院看病,没病却被感染了岂不是倒霉了,尤其不少患者打听到自己就诊的医院已有确诊病例,索性就拖延或者断药。任何情况下延误或中断本身的治疗都是不可取的。疫情形势严峻,有担心、疑虑是正常的,但科学防护才是硬道理,要牢记防范原则,提高防护水平。疫情暴发以来,各大医院都已启动应急预案,将病毒院内传播的风险降到了最低。

复工后 面对同事怕被传染,不适应原来的工作节奏怎么办?

走出家门复工返岗,可以做哪些心理建设?

复旦大学附属中山医院心理医学科副主任医师陈华:

- (1)好好睡一觉,可赶走不必要的焦虑情绪,还可提高身体的免疫力;
- (2)把要做的事情一条条写下来,帮助自己理清思路,理性分析事情的轻重缓急;
- (3)不要把注意力放在关注疫情这一件事情上,这样只会越陷越深,不能正确看清事情的客观情况;
- (4)晚上睡前学会冥想,可以让自己好好放松下来,理清一天的情绪。

近一月的线上工作,已经逐渐适应了起床就干活、下班就躺下的状态。想到要去公司,就感觉很累,该如何调节?

专业心理服务平台“简单心理”心理咨询师张丽丽:这后面可能是有各种原因的,由于没有了解更多具体情况,在这里只能基于过往的工作经验做一些假设:

比如,是不是公司里有些人事比较复杂,让你不快、不想面对的?那么这一个月只是简单的工作,不用过多面对不喜欢的人,确实是让人更愉悦;

或者您上下公司的方式路途比较令人厌倦疲惫?那当下省下了许多时间和繁琐当然也是让人更容易留恋。

澎湃号|湃客推出“新冠疫情心理健康100问”,我们从中摘编了一些市民关注的较有代表性的问答,与大家分享,让市民朋友在自我调节减压的同时,能早走出疫情带来的心理影响。

总之,这个表象的问题后面是有一些深层次的原因的,可以探索一下,以便于找到真正的问题及问题解决方式。

宅家里 无聊烦闷,与家人相看两厌怎么办?

居家时间比以往多了,难免闷得慌;信息看多了,难免顾虑得紧;习惯的活动停了,难免牢骚出,有何方法调剂?

上海精神卫生中心主任医师何燕玲:可以整理藏书、老照片、电脑或手机里的照片,清理厨房等平时想做而没整块时间做的事;做烘焙、美食,做手工,追剧等平时被挤掉的爱好;尝试培养室内健身活动等既往曾经想过却未开始的好习惯。

蜗居在家的孩子出现心理焦躁、食欲变化,怎么办?

复旦大学附属儿科医院医生郑继翠:正面与孩子谈论冠状病毒,通过绘本、语言、视频等等,让孩子正确对待病毒。可以画出心情;和孩子一起唱歌,看电视电影,保持规律的学习与作息,用七巧板、沙包、元宝等老游戏吸引孩子,让孩子参与美食制作和家务活。

疫情可能会对青少年或儿童产生什么样的心理影响?

北京大学心理与认知科学学院副教授张昕:孩子对疫情的恐慌,大多是来自父母焦虑恐慌的情绪传染。很多人都会以为孩子比大人更胆小,但其实真正对孩子的情绪、心理造成负面影响的,反而是父母无时无刻不在、无处不在的“陪伴”和“关心”。

孩子在家“上学”,如何培养孩子做作业的时间观念?

复旦大学附属儿科医院心理科:

- (1)在做作业之前,父母可以和孩子一起将今日要完成的作业列一张表格。
- 可以从孩子较拿手的科目入手,在对实际的作业操作之前,先进行练习,但这些练习应与孩子的能力范围相当,不可过于复杂或者过于简单。就以语文的抄写词语为例,可以让孩子先试写几个词语进行计时,然后预估自己需要多久可以抄完这些词语并进行记录。如有困难父母可以进行帮助和引导。
- (2)准备计时器,设定好了时间,比如完成抄写词语:5分钟,就可以让孩子开始完成任务。

在孩子完成任务的期间不催促,耐心等待,在孩子完成后记下实际所用的时间。这个练习的目的是通过练习时间的预估和计算来让孩子对时间的管理有概念。

(3)如果孩子在规定时间内完成作业,记得及时给予表扬;即使没有在设定的时间内完成,也应该对孩子的努力给予表扬和肯定,然后父母可以引导孩子一起讨论和修改规定的时间,可以增长也可以减少,给予足够的鼓励。

(4)提前和孩子制定一个奖励制度,这样孩子会更加有做作业的动力与信心。

如何让孩子们乖乖在家看电视、参加学校互动、保护眼睛?

上海瑞金医院临床心理科:开课前郑重地和孩子谈一下,网络课程的重要性,全家达成统一。万事开头难,建议家长请假半天,协助宝贝们上好第一课。遇到问题,勿轻言指责,及时表扬,加强和老师沟通。家长是从容应对,还是焦虑烦躁,孩子们看在眼里,记在心里,言传身教。

疫情期间,如何和孩子进行共情?

同济大学附属同济医院儿科副主任医师梅竹:当孩子说出内心的担忧时,父母一定要放下手里的事情,注视着孩子,耐心地倾听,

站在孩子的角度思考他为什么会有这样的感受,了解孩子在担心什么,和孩子一起探讨影响情绪的原因。感受到父母对自己情绪的理解与接纳,孩子才能从父母那里吸收到力量,学着识别情绪从而解决情绪问题。

整天与孩子在一起,如何“相不相厌”?

复旦大学附属儿科医院心理科副主任朱大倩:对于幼儿,教授卫生和自我保护规则;学龄期儿童,学习简单家务;青春期孩子,沟通前先打腹稿,避免情绪化表达方式。和孩子一起通过照片、旧玩具、旧衣服等回忆亲密时光。创造小惊喜:玩个枕头大战、假想旅游、寻宝游戏等。

新冠肺炎疫情之下,家庭如何才能激活沉默资源呢?

上海市浦东新区精神卫生中心临床心理科副主任医师陈发展:家庭治疗的本质只是激发了“病态家庭”中沉默的资源,让家庭拥有了改变的机会。家庭内部或者外部的压力,通过家庭结构作用于家庭成员,资源沉默即形成或者保留了问题,资源活跃就可以解决问题。以下问题可以帮你理解和梳理家庭中的沉默资源。

(1)家中谁对疫情最紧张和担心呢?看到并认可他/她的这种付出。

(2)家中谁对疫情的态度不能让你接受?如果你认为他/她对疫情有些过度恐慌,帮他/她一起来应对有些力所不能及的压力。如果你觉得他/她太不在意疫情,可能因为你和其他家人已做得足够好。

(3)疫情后你的家庭发生的变化有哪些?这些变化帮助你们应对疫情的压力,是你们家庭结构在关键时刻发挥复原力或抗逆力的时刻,会有很多平时可能忽略的家庭功能在发挥作用。

(4)疫情后家庭有出现哪些新的冲突吗?一些看起来只因疫情而起的家庭冲突,本质上是家庭结构性压力的体现。冲突给了你们沟通的良机,坐下来,面对面地表达你的情绪。

(5)疫情后家中最让你感动的地方是什么?

记下并将这些感动珍藏在家中,这就是家庭应对压力和困境的储蓄罐,会让你的家庭幸福持续不断。

内心里 总感到莫名的愤怒该怎么办?

有哪些方法可以缓解愤怒情绪?

长宁区精神卫生中心副主任医师鞠康:

- (1)积极反思法:记录烦心事和当时想法,过段时间翻开记录反思;
- (2)意识控制法:提醒自己,不良的情绪只会影响自身的健康;
- (3)转移刺激法:在大脑皮层建立起另一个兴奋灶,用以削弱和抵制消极的兴奋灶;
- (4)兴趣引导法:挖掘兴趣、爱好、特长,在允许的时间和空间里尽情发挥;
- (5)适当隔离法:适当调整与易激者保持一定的空间距离,避免情绪传染;
- (6)放松训练法:通过冥想等放松训练的方式,从愤怒的情绪当中暂时抽离出来。

如何面对疫情中产生的不安?

上海知音心理咨询中心教务长孙嘉仪:这世上唯一确定的东西就是不确定。学会在不安中生存,是获得安全的唯一途径。尝试提升幽默能力,幽默最大的力量就是提醒我,事情可以从不同角度去诠释。可以进行“好消息,坏消息”练习,例如:坏消息“疫情限制了我们的出行自由”,好消息“多陪伴家人增进彼此情感交流,多了时间阅读、看剧等”。

如何应对“新冠肺炎恐慌现象”?

陕西省精神卫生中心原院长师建国:

(1)相信科学。国家卫生健康委和地方政府根据已知疫情给出的防护措施是科学有效的,所以在正视自身恐惧和焦虑的同时,做好一切可能的防护措施。只关注权威发布平台的消息,不信谣、不传谣;

(2)保持稳定情绪;

(3)按照恐惧症的治疗原则采取措施;

(4)对坚守在一线的医护人员、坚守在服务行业的快递员、服务员、环卫工人、的士司机、警察们表示支持和感谢。

什么样的人容易受到负面情绪影响,我们能做些什么?

华东应用心理研究院(原华东师大心理咨询工作室):受暗示性比较强的人,多愁善感的人,特别是有些人的心理年龄可能稍显幼稚,在个性上的非黑即白,追求完美,那么他们更难以接受现状。建议他们尽量从官方已经过滤过的信息来获取,同时对疾病本身有一个科学的认识。

焦虑地持续刷微博,从不恐慌到恐慌,如何调适自己的应激反应?

专业心理服务平台“简单心理”:维持正常的生活作息,列一个令自己感到愉悦的清单,执行它。不要过度关注没有明确信息来源的截图、视频。自我鼓励,运动,正向思维,保持对前景的盼望,留意自己和家人的身心健康。

如何缓解疫情带来的无力感?

专业而温暖的心理服务平台“壹心理”:首先,要增强抵抗力:多喝水、保证高质量睡眠、保持运动。

其次,突发的疫情不确定性高,很容易让人有失控感。所以,我们不妨有意地来锻炼和增强自己的控制感。

从小事做起,找回控制感,例如整理房间、整理电脑文件等;回顾过去的成就来获取自身的力量。记录下过往令你感到骄傲的事件,可以是让别人开心起来,也可以是自己取得了某个成绩。列出成绩单,自制成海报,提醒自己是有力量的,坚信自己能应对生活的挑战。

如何减少疫情无形的心理伤害?

浙大一院精神卫生科主任许毅:情绪对我们的身体、生理状态,特别是免疫系统有重要的影响。当我们情绪不良的时候,我们的免疫力就会下降,感冒、病毒就容易乘虚而入。

我们需要:(1)正确认识疫情;(2)合理安排居家生活;(3)抵制不良信息干扰;(4)保持心态平和,及时沟通交流,积极地面对现实状况。

很多人觉得“道理我都懂,但我还是很紧张”,怎么办?

上海交通大学医学院附属仁济医院心理医学科主任医师骆艳丽:心和身是密切相关、相互影响的,要想心理上放松,首先还得身体上放松。

呼吸放松法是目前有科学依据的一种最实用最有效的放松方法,大脑是三位一体脑:认知脑(大脑皮层)、情绪脑(情绪中枢杏仁核等)、行为脑(脑干)。深慢呼吸可直接作用于脑干,从而利于放松全身。

具体方法是:

找一个安静舒适的环境,确保5分钟内不被打扰;

找一个很舒服的姿势,可站可坐可躺,可睁眼可闭眼;

双手放在腹部,尝试腹式呼吸,吸气时腹部尽量鼓起,呼气时尽量腹部收回,双手可以感受腹部的起伏;

鼻吸气、口呼气;

呼吸尽量放慢放缓,可内心默数1、2、3、4、5,每次5分钟,每天2-3次;

引导注意力到自己的呼吸上;

尝试体会气流划过鼻腔的感觉。



更多问答
请扫二维码