

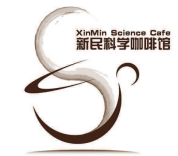
一线医护人员如何安上“减压阀” 心理专家为“逆行者”支招

当疫情防控形势逐渐稳定，上海陆续迎回一线抗疫医护英雄，整个城市也在逐步复工复市中复苏。然而，英雄归来，莫忘问一问他们的“心事”。在昨天下午的新民健康大讲堂暨新民科学咖啡馆特别专场“抗疫时期的心理援助”系列大直播之三“疫去春来，你的心情和睡眠还好吗？”中，市精神卫生中心党委书记、主任医师谢斌特别强调，心理问题可能会在抗疫英雄们的休整期逐渐凸显，甚至创伤后应激障碍也会找上门，因此，疫情结束不代表心理援助画上“句号”，给英雄送上掌声鲜花的同时，也要及时安上心理“减压阀”。



■ 活动现场，两位心理专家为抗疫英雄减压支招 本报记者 徐易飞 摄

主办单位：市卫生健康委员会、市体育局、市科学技术协会、新民晚报社
协办单位：市精神卫生中心、市健康促进中心、市科普事业中心、新民晚报民生新闻中心



扫二维码
回看直播

的“减压”组合。“我们也已制定了针对各种心理问题的心理疏导和治疗方案。此后，一线抗疫医护人员心理跟踪将长达至少一年。”

“首先，专业心理团队会用各种有效又能被接受的方式，对抗疫英雄开展心理评估。心理评估本身可能就是一种心理陪伴或让人宣泄的方式。”谢斌说，医护人员情绪问题可能由很多原因导致，不能简单化归因或者评判。“比如，某护士看到自己护理的患者去世，突然失控痛哭，这不一定是哀伤反应，也可能是她过度疲劳、紧张、委屈、想家等原因累积后一种情绪总爆发。因此，处理这些问题也要高度个性化。有时，建议她好好休息一下，或鼓励对方把心里最难表达的想法表达出来，甚至给一个理解的眼神或拥抱都可能把问题解决，但有时则可能需要帮助他们分析并接纳自己的情绪，学会放松和放下。当医护人员出现失眠、焦虑等症状时，药物治疗也是一种重要的综合治疗手段。”

本报记者 马丹 董纯蕾

身处救援第一线的医务工作者是令人敬佩的“逆行者”，然而，抗疫近两个月，体力长期透支，精神高度紧张，加上面临太多生死抉择，恐惧、紧张、委屈、无力等各种复杂情绪会悄悄纠缠上他们，让不

少人出现心理问题，甚至无法安心入眠。“脱下隔离服，医护人员其实也是普通人，有情绪很正常。奋战在一线时，他们的心理问题通常以焦虑为主，而结束工作后，部分人的情绪会出现抑郁，严重者甚至患

上创伤后应激障碍。大部分的情绪问题会随着疫情结束逐步恢复，但也有人无法走出抑郁，需要专业介入和治疗。”谢斌说。其实，上海派出第一支援鄂医疗队时，心理援助也“随队出征”，心理医生除了对病

人进行心理干预外，也一直在对医护人员开展心理疏导，而随着援鄂医疗队逐步回撤，心理援助也在及时介入。谢斌透露，6个回沪医疗队集中隔离观察点都已经配备了由精神科专家和心理治疗师组成

谢斌在昨天的直播中提醒，城市逐步复工复市，市民也要学着从疫情里“走出来”，尽快调整节奏回归日常生活。

上班一族 积极“喘息”比葛优躺好

国内疫情趋于稳定，复工复市如火如荼，新的阶段也迎来了新的心理困惑，除了一线医护、新冠肺炎病患和病患家属、精神障碍病患的情绪问题外，复工“综合征”让人有点烦恼、有点迷惘。有网友说，时间过得太快，过去两个月的忙都和疫情相关，还没喘口气就突然要回归常态，有点措手不及。甚至有网友调侃，恨不得把今年“轮空”，直接将明年改为“2020”。即便是心理界“大咖”谢斌也坦言，他自己也因为疫情打乱了全年工作计划而心生焦虑。

“之前工作忙是围绕着抗疫，之后工作忙是全年任务被压缩到大半

年里完成。在两种状态间切换，想喘口气的心态是正常的。要调整这种心态，如何合理分配好时间显得更为重要，积极地‘喘息’比‘葛优躺’更好。”谢斌支招说，一方面，可以将耽误的计划和未来计划重新列份目标清单，分出目标的轻重缓急，在一个个完成的过程中重新找回对生活的把控感。另一方面，调动内在的动力提高工作效率的同时，可以增加一些积极的休息，比如，参加运动或做感兴趣的事。

与此同时，熊孩子宅在家里上网课；复工后，小企业倒闭、收入下降；长期在家，夫妻矛盾更激化……疫情带来的现实困难也成为新“心病”。“思想上，既要避免过于把问题极端化，想明白生活就像跨栏，再大的困难无非是一道坎，又要避

免僵硬化处理问题，太过执着一条道走到黑。行动上，则要告诫自己不在同一地方犯错，反思自己短板在何处。”谢斌强调，不管怎样，都不要独自一个人去支撑，要学会抱团取暖。

留学家庭 相信孩子自己能应对

今天是一年一度的世界睡眠日，因此，昨天的直播中，失眠也成为备受关注的课题。“晚上刷手机不睡觉，白天又起不来，受2个多月的疫情影响，复工复市阶段仍然生活作息紊乱是一个较为普遍的现象。”市精神卫生中心临床心理科主任医师苑成梅说，产能逐渐恢复，每个人的产能也在恢复，心态上需要有一个过渡期，行为上也要

尽量让作息规范。“放松呼吸、放松肌肉、冥想等都可以逐渐调整心态。规范作息不妨设置闹钟，提醒自己定点睡觉、起床，也可以尝试人机分离，通过限制手机进卧室等方法避免手机‘过度使用’。家人间也可以互相督促和提醒。”

和国内疫情趋于稳定相比，境外的疫情正在迅速发展，留学生的去留也成为大家关注的焦点。王女士的女儿正在纽约就读大学本科。这几天，王女士的心一直被海外的疫情牵动着，甚至因为担心女儿的安危而出现失眠症状。苑成梅说，睡眠和心情互为因果，担心得病、担心亲人而出现的失眠，通常属于急性失眠，带有自限性的特点。“当外因解除后，大部分人的症状会自己缓解。也有小部分人会从急性失

眠转成慢性失眠，当每周有3天以上睡不好觉，持续时间超过3个月，就需要主动寻求专业帮助。”

“其实，经历过2个月的全民抗疫，我们知道只要不是身在疫区，做好防护大概率还是安全的。”苑成梅说，像王女士这样忧心忡忡的留学生家长也需要调整心态，而不是给远在异国他乡的孩子增加不必要的焦虑和恐慌情绪。“既然孩子能孤身一人漂洋过海求学，就要相信孩子拥有独立应对问题、处理问题的能力。这份信任就是对孩子在国外抗疫最大的支持。除此之外，每日的越洋关心也要适度，不要恨不得和孩子保持24小时的‘连线’，一两通电话就能传递父母的担心和关爱。”

本报记者 马丹 董纯蕾

新民随笔

“去公园休闲时，在室外无人聚集的情况下，可不戴口罩，享受一下春风拂面。”周五的下午，从上海市疫情防控新闻发布会上传出的这句话，是否让你的心情也和窗外春光一样灿烂了起来？

随着上海疫情防控形势逐渐向好，越来越多的人开始期待，什么时候可以和口罩真正地告别，畅快地呼吸，顺便展示一下口红新色号。

不过，也有人觉得，两个月的朝夕相处，这个曾经千辛万苦才能淘来的宝贝，俨然成为在脸上，甚至心中打上的一块白色印记。

有人说，“戴上口罩我觉得自己都好看一点了呢！”结果，从心理学上找到答案——根据心理学的完形理论，人类具有强大的

白色印记

陆梓华

“脑补能力”。当看到无意义、不相关的事物时，会下意识地找规律感知为有关联的图像，形成“空想性错视”。于是，顺着口罩下方的弧线，每个人都变成了“小V脸”，从镜子前收获了疫情期间自我满足。

有人开始畅想，等到疫情散去，口罩是否会成为下一个“时尚单品”。不少时尚大牌推出了自己的“订制版”口罩，除了醒目的品牌标记，有的还用上了水钻、网纱、珍珠、绒线，勾勒出完美脸部线条，即便售价不菲，也被粉丝买到一货难求。被疫情打乱节奏的米兰时装周上，有时尚达人把象征着某著名奢侈品牌的山茶花别在了自己的口罩上，倒也别有风情。

走在路上，看到不顺眼的事情

撇撇嘴，开会无聊了偷偷做个鬼脸，都没人能发现，就像拥有了自己的一片秘密花园；遇见新友故知一时半会没有准备好热情的表情，也没有关系……当有人感叹，口罩治愈了自己的“社交恐惧症”时，也有人悄悄借着口罩，表情达意。本周，一段首批援鄂医疗队返沪包机上，乘务长哽咽致辞的视频在网上被刷屏。看到了吗？乘务长口罩上那颗小小的红心，也随着呼吸在起伏跳动，就像是为这段肺腑之言，做了最好的注解。

在一些小学的美术课上，口罩成了释放孩子们想象力的画布，老师们想用手中小画笔告诉孩子们，如果生活不尽如人意，那就学着用小小的力量，接受它，改变它，换一个视角，欣赏它。



医护人员海报亮相上海地铁站

近日，一批上海以及支援武汉的医护人员的照片和事迹出现在上海静安寺地铁站。不少市民在赶路之余也会拍照留念，对这样正能量的海报纷纷点赞。

本报记者 李铭珅 摄影报道