



从严 从紧 从细 从实 抓好疫情防控

学校闭环“600号”送心理锦囊

学校闭环，哪也去不了……这几天，上海高校学子情绪多少有些“EMO”（抑郁）。各项防控措施实施后，生活节奏发生明显变化，的确可能会出现

情绪波动。来自上海市精神卫生中心——熟悉的“600号”的专家给大家送来八份“心理锦囊”，帮助大家缓解焦虑。

学生可能遭遇的状况

状况：隔离好几天，我发现这两天情绪不对劲，同学和我讲话，我常常感到不耐烦，易怒，发脾气。

锦囊：你不妨这样做：

认识和接纳当下的情绪。面对灾难、危机时，焦虑、恐慌都是人类的正常反应和求生本能。换一个角度看待“发脾气”，其实是一种情感宣泄。一味压抑内心的紧迫感，可能产生问题。

分散注意力是个好方法。例如：当下喊停，问问自己“我为什么发火”，只要几分钟，就能让你平静下来。当然，也可采取听歌、看书、看剧等方式放松一下。

总之，不必太自责，顺其自然，如有需要，不妨向专业人士求助。

状况：我同寝室的同学好像有点抑郁，还会跟我说天天隔离生活真的很没意思，觉得对人生很失望。我很担心他（她），该怎么帮助他（她）呢？

锦囊：第一，观察同学有没有抑郁症状，包括不爱做事，不想动，注意力不集中，记忆力减退，消极的想法等，询问同学是否有人入睡困难、早醒、肠胃不适等情况。

第二，只要你的同学出现其中一部分症状（不需要全部符合），且持续几天没有明显改善，那么他（她）都需要接受专业心理干预或治疗。你需要将同学的情况及时报告给辅导员或心理老师，和老师一起帮助同学接受心理干预，甚至到医院就医。

第三，你可以随时观察同学的情绪反应和行为表现，避免他（她）做出伤害自己的行为。

第四，以接纳的态度和他（她）交谈，比如“我相信你所有的感受都是真的，我知道你一定很难过”，你的支持、理解和陪伴也在无形中帮助他（她）。

状况：我是学生志愿者，每天的抗疫工作非常繁忙，但有时还要面对一些同学的不理解，觉得身心疲惫，该怎么调整？

锦囊：要向你道一声“辛苦了”。身心俱疲时，你可以通过以下方法来调节状态：

第一，保证身体健康，尽量保证足够的睡眠和规律的饮食。

第二，及时减压，在心情受到影响时，通过深呼吸、听音乐、简单肢体放松等方法放松心情。

第三，适时倾诉，经常和亲友倾诉遭遇和心情，他们的理解和支持能缓解你的内心不适。

第四，调整认知，换一种看待问题的方式，比如“这名同学平时与人相处的模式就是如此，并非针对我”，或者“他并非不理解或不支持我的工作，而是他自己的压力也很大，和我接触时没有控制好自己情绪”，或者“在此次志愿者工作中遇到的所有困难，是对我的考验，同时也促进了我的成长”等等。改变认知模式，不是刻意委屈自己，而是寻找更加乐观的信念改善自己的情绪。

老师可能面对的状况

状况：我是一名老师，隔离期间感觉不在状态，做事效率低。

锦囊：老师，你辛苦了！下面的五张“心灵处方”也许对你有帮助：

处方一：调整工作量，近期建议适当减少，安全度过“非常时期”。

处方二：保持专注。尝试制定工作清单，并在规定时间内完成；也可排列工作优先顺序，按紧急程度有序完成。记住，清单打印出来，放在显眼处，每完成一项任务就划去一项，看着自己完成这么多事情，会觉得“很爽”。

处方三：适当放松。紧张工作之余，留出放松时间，喝咖啡、听音乐、活动肢体等。

处方四：保证睡眠。优质的睡眠和规律的作息是保证高效工作的前提。

处方五：建立沟通。若工作量超过个人承受能力，试着与上级、同事沟通，良好的沟通也是工作中必不可少的。也可以经常和伙伴们交流，“抱团取暖”很有效。

状况：孩子在家上网课，被隔离在学校，好焦虑，怎么办？

锦囊：既然无法改变现实，唯有接受和学会自我安慰。首先，可以多和孩子视频通话和聊天，减少自己在孩子生活中的角色缺失感。因疫情原因导致你在学校被隔离并非你所愿，对孩子解释后寻求孩子的理解很重要。其次，嘱咐还在孩子身边的家人照顾好孩子的饮食起居以及学习，尤其上网课期间的督促，

这能有效减少你的焦虑。如果你因为孩子上网课是否认真而感到焦虑，可以向有经验的家长取取经，看看他们是怎么成功解决的。同伴的支持和鼓励，会让我们更有力量。

状况：每天我自己情绪也不好，还要管理和关心学生，我觉得自己心力交瘁。

锦囊：这种情况下，您可以试着做出以下改变：

第一，关注自身。在任何情况下，我们都需要最先关注自己的心理和身体状态，只有保证自己是健康的，才能更好地帮助他人。

第二，接纳自己的情绪。在所有师生都在接受隔离管控的情况下，面对繁重工作和心理压力，任何人都有可能出现情绪波动。以不评判的态度接纳自己的感受和情绪，才能进一步找到解决办法。

第三，减少内疚感并积极暗示。“因为不能很好地照顾学生，而感觉无比内疚”，相信很多老师都会有这样的想法，但内疚和自责只会增加内在消耗，您需要不断看到和肯定自己的工作付出，及时摆脱过多的心理负担。

第四，积极求助。您在出现情绪问题时，可能会碍于老师的身份而羞于求助。求助不代表您是懦弱的，相反地，这恰恰可以给学生们树立榜样，即遇到任何问题时，都可以向周围人或专业人士求助。

状况：不能外出的生活很无聊，我感觉每天作息时间都乱七八糟，人开始觉得腰酸背痛，睡觉时间也越来越长，也没有规律，但内心很反感这样的状态，我要怎么调整？

锦囊：学校日常有序的生活因隔离打乱，你现在的表现其实就是你对突发事件的被动适应性反应。很高兴你已经意识到问题所在，说明你开始迈出了主动适应的第一步。

你可以先评估自己的情况，给自己布置一个目前可以实现的小任务，尽全力去完成它。如果独立执行有困难，也可邀请朋友督促你或和你一起完成。执行任务本身以及实现目标带来的成就感，会让大脑分泌多巴胺，让你获得愉悦感，也会给你执行下一个行动的动力，形成良性循环。

状况：我觉得我得了强迫症，虽然明知道隔离还是相对安全的，但我就是反复担心身边的人会不会被感染没有测出来，我吃的盒饭会不会也有病毒带进来……很纠结，因为这些吃不好睡不好，我该怎么调整呢？

锦囊：如果你试着去放手，尝试去接纳焦虑而非控制它，它并不像你设想的那样难缠。你可以去学习一下正念呼吸，下次有想法的时候，对自己说“是的，我在担心自己会感染”，把你的担心理解成一片云，它可能会来来去去，不用强行赶走它，任它飘浮。再辅以呼吸练习，把注意力放在你的呼吸和身体感觉上，慢慢地，你会发现这些想法自然而然地就会慢慢地减少了。

本报记者 左妍

师生共同面对的状况

仁济医院为血透患者建立“绿色通道”——让更多管控病人治疗不中断

市民老张一直都在上海交通大学医学院附属仁济医院做血透。小区突然被管控，他也没了方向，试着打电话到医院询问：“陆医生，我出不去了，我的透析怎么办？”电话那头让他心定了：“你放心，我们已经做好了应急准备！”

多方努力下，老张成了“白名单”用户。带着核酸报告，他如愿坐上来接他的专车，直接开到医院里。“虽然比往常麻烦了不少，但是我们都理解的，只要不耽误治疗就好了！”

守护“生命线”

根据国家和本市疫情防控要求，近期，上海有多家医院严格落实相关人员及环境筛查，也有不少小区进入封控、管控，这使得血透患者就医成为难题。透析治疗就是这些患者的“生命线”，仁济医院肾脏科血透中心不断收到来自患者的求助电话。

“我们要尽最大努力让更多的

管控病人治疗不中断！”肾脏科主任顾乐怡接到医院的要求后马上联系血透中心主任陆任华和护士长章海芬，设计出一套“管控病人临时透析方案”，要在保证管控区患者血液透析需求的基础上，做到让管控病人、常规病人、临时病人全程隔离，降低疫情扩散风险。

仁济医院在东区1号楼发热门诊处开辟出3个区域用作“应急血透室”，每个区域设置3个独立单间，合计9间“单人房”。医务人员仅用2小时就完成临时房间消毒，安置好血液透析机。肾脏科在院感办主任班海群指导下重新设计了人员进出通道，并安排由党员组成的骨干医护力量组成“应急血透小队”，身穿防护服为透析患者服务。而原来二楼血透室60个床位同样加班加点满负荷运行。

全身心投入救治

记者从仁济医院了解到，一条

绿色通道从上周就已建立起来，确保这些血透患者不因疫情影响治疗。居住在封控区的血透患者如有就医需求，可先联系居委会，或者拨打仁济医院肾脏科血透中心应急电话（021-68383139）寻求帮助。医院提前一天与居委会、街道、区卫健委确认送诊名单。患者等待期间，仁济医院也会提供远程指导服务，告知患者血透后续安排，如何控制饮食饮水，帮助血透患者平稳度过等待期。

转运前，就医患者需要填写好双联单，转运医务人员与居委会工作人员确认信息无误后，血透患者方能乘坐专车送医。转运车直接驶至仁济医院“应急血透室”门口，患者出示核酸检测报告、流调信息后，方能进入“应急血透室”治疗。病人血透结束后，再乘坐专车返回居住小区，全程闭环式管理。

在就诊照护环节，根据疫情防控要求，封控小区送来的血透患者



身穿防护服的“应急血透小队”为透析患者服务

家属无法来院陪护。血透中心安排护士小组，为这些血透患者提供照料照护以及心理咨询。考虑到最近几天上海降温，院方还在应急血透室内放置了加温箱，让病人不会感到寒冷。

肾脏科护士长章海芬告诉记者，除了封控区送来的血透病人、正常就医病人，院内还接到9位从其他医院分流来的血透病人。“我们周一、三、五晚上7点开设专班，

专门接待这些分流患者，全力以赴守护好血透患者的生命安全。”她透露，为了保障疫情期间透析病人的治疗不中断，血透中心全体医护人员均要求从闭环小区返回医院，把血透室当成自己的家，全身心投入到病人救治中。自3月12日开辟“应急血透室”以来，到3月21日下午5时，9间“应急血透室”已经接待33位患者，完成血透51例次。本报记者 左妍 通讯员 黄兴