

向疫情发起总攻

2020年2月16日，市民在武汉市起义门社区的街道上散步。



小心，疫情焦虑可能是第二波伤害

如果一直聚焦在这个信息上，即便没有处在现实危险中，人们也很容易产生恐惧、焦虑等应激反应，甚至对自身健康产生担心。

□ 记者 | 黄 祺

从疫情发展的速度看，新冠肺炎病毒传染性非常强，居家隔离成为阻断病毒传播最原始、却又是最有效的方法。从1月20日钟南山院士在媒体上表示新冠肺炎病毒可以人传人开始，少出门、宅在家就逐渐成为各个城市倡导的防病措施。这样算起来，很多人宅家时间已经长达20多天。

少出门、不聚会，时间长了，不少人开始产生情绪上的困惑，焦虑与烦躁的情绪悄悄滋生。

传染病是一种特殊的公共事件。普通人的日常生活，本来就是需要交流、接触与沟通的。按道理，在恐惧与焦虑气氛中，人更需要互相支持和安慰。但为了避免传染，人和人之间又必须拉开距离。这种特殊性让一些原本就容易焦虑的人，很容易陷入负面情绪，难以自拔。

2月6日的上海市政府新闻发布会上，上海市精神卫生中心党委书记、主任医师谢斌对宅在家里的市民给出了一条生活