

如果意识到自己容易焦虑，这样的人更需要主动地屏蔽部分负面的信息，把注意力转移到其他事情上，这样有助于降低焦虑水平。

建议：“该追星追星，该追剧追剧。”

近日，谢斌教授接受《新民周刊》的采访。他提醒，特殊时期大家更要重视自己的心理健康，如果发现自己有焦虑的倾向，要主动屏蔽过量的负面信息。“好的心态对个人是最好的免疫力，正常的秩序对于社会来说也是最好的免疫力。”

宅在家特别焦虑怎么办？

《新民周刊》：您在新闻发布会上说建议大家“该追剧追剧，该追星追星”，这个是针对什么现象做出的提示？

谢斌：大多数的普通市民，不是医护人员，也不是抗疫一线的工作人员，没有非常紧要的工作，是通过宅在家里配合疫情防控。所以我这些话是对这类市民说的。新闻发布会上我讲到，重大疫情中，适度的焦虑对于大众来讲是难免的，也有一定必要性，有助于引起市民的重视，采取积极措施防控疫情。但是，市民朋友们需要避免过度的焦虑和恐慌。

长期宅在家里的市民，没什么事情做的话，时间长了会出现很多情绪问题。这段时间，媒体播报的主要是疫情的新闻，朋友圈里也几乎都是有关疫情的消息。如果一个人处在一个封闭的环境，接收的信息都是同一个，而这个信息又是比较负面的，

上海市精神卫生中心党委书记、主任医师谢斌。



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。

《新民周刊》：我们发现，同样是宅在家，有的人会比另一些人更容易焦虑，这是什么原因？

谢斌：应激产生的情绪反应，主要受到两方面的影响，一个是个体的心理素质，一个是外界的刺激，专业上叫“应激源”。如果一个人产生了明显的焦虑情绪，往往是这两个因素的共同作用结果。也就是说，他本身有容易焦虑的个性，又受到了比较严重的外界刺激。

所以说，如果意识到自己容易焦虑，这样的人更需要主动地屏蔽部分负面的信息，把注意力转移到其他事情上，这样有助于降低焦虑水平。

作为“应激源”的外界信息，有的本身虽然准确，但是比较负面，比如：已有多少人染病、多少人死亡等等；也有许多信息是不科学的，甚至是谣言。所以当面对疫情时，被动地屏蔽负面的刺激虽然重要，主动地提升科学素养，掌握科学的信息则更加重要，这有助于我们增加自我效能感，减少因无知而带来的恐慌。

《新民周刊》：对特别容易焦虑的人，对他们有什么建议？

谢斌：如果你发现自己每天接触的关于疫情的信息，超过你每天接收总的信息量的40%，也就是说你大部分的时间都在接收这些信息，并且因此干扰到了自身情绪甚至日常生活，那么你要主动去做点别的事，尽可能把关注点转移到自己日常感兴趣的，这是一种积极的自我“心理防护”。

社会活动逐步恢复，有利于个人心理健康

《新民周刊》：这次疫情还在继续，大家都不知道什么时候才能恢复正常生活。这种状态是不是特别容易引起心理上的问题？

谢斌：是的，越是未知，越容易感到恐惧。所以我认为，在严格管理、大家坚持做好个人防护的前提下，还是应该有序