

向疫情发起总攻

但传染病呢，它会对人与人之间的关系造成破坏，**因为要防范患者、要隔离观察等等，人际间的压力更突出。**

复工，让社会慢慢恢复到正常的运转状态，这也有助于提升整个社会的免疫力。社会生活正常以后，对个人心理也会产生保护作用。

我们应当有这样的信心：市民和回沪人员只要精诚团结，维护好社会秩序，全市防控形势即便短期带来一定压力，中长期也定能持续向好。

《新民周刊》：和其他的事件相比，传染病是不是更容易给人们带来精神上的压力？

谢斌：汶川地震、印尼海啸等大灾中，当地人的精神伤害也很大。但是传染病带给人的精神压力，是不一样的。天灾之后，大家考虑的是要团结，要抱团取暖，灾难会拉近人与人之间的距离。

但传染病呢，它会对人与人之间的关系造成破坏，因为要防范患者、要隔离观察等等，人际间的压力更突出。因此在疫情中，我们更需要相互理解和支持，来减轻这种压力。如果人与人之间在心理上也互相防着，污名患者、歧视某些地区的人，这对疾病的尽快控制、对社会正常秩序的恢复将非常不利。

《新民周刊》：我们可以想象，在湖北这样患者比较多的地方，很多人心理上都会有负担。最近上海市精神卫生中心专门抽出人员接听来自武汉的心理咨询电话，目前咨询量大吗？

谢斌：目前我们没有全国统一的心理咨询号码。我也呼吁，今后应该有一个像 110、120 这样的统一号码，整合资源为大家提供心理咨询服务。新冠肺炎疫情发生后，上海的 12320 心理热线可以接受大家的咨询，上海的团队相对比较成熟，经验比较丰富。

最近应武汉方面的要求，我们也培训了 30 多位心理咨询师，安排了一条专线，接听武汉打过来的电话。目前咨询量还不是太大，可能一方面是因为很多人不知道，还有就是武汉目前主要的精力还在救治病人。估计疫情相对平稳后，一些病人、隔离人员或者医护人员，在心理干预方面的需求会越来越大。

一线工作人员要保证休息，应对持久战

《新民周刊》：一线的工作人员、基层干部特别辛苦，很多人超负荷工作，他们是不是需要特别关注到？

谢斌：任何一个职业，只要是长期处于一种需要高度责任感的状态，日常生活被破坏，短期内又看不到工作成效，这样的工作早晚会让人出现“心理耗竭”，尤其是助人的、利他的工作，更容易耗竭。所以基层干部、医护人员要注意这个问题。

谢斌
上海市精神卫生中心精神科专家

该追星追星，该追剧追剧

保持与疫情之前基本一致的生活节奏。

新民周刊

谢斌
上海市精神卫生中心精神科专家

不怕钢琴过十级

每天做两件需要专注、特别“烧脑”的事情。

新民周刊

谢斌
上海市精神卫生中心精神科专家

30 分钟运动量

每天坚持中等以上强度的运动。

新民周刊