



对于普通市民，无论在“决赛圈”内外，心理调适有四个重点：**有盼头、有放下、有自律、有念想。**

上海市第130场新冠肺炎疫情防控新闻发布会，上海市精神卫生中心党委书记、上海市疾病预防控制中心精神卫生中心主任谢斌出席并回答了记者提问。最近，一段2020年谢斌在新闻发布会上的发言在网上火热流传，他说：“控制灵魂对自由的渴望。”网友对这句话进行了大量的创作：“控制灵魂对广场舞的渴望”“控制灵魂对火锅的渴望”“控制灵魂对健身房的渴望”……

两年多来，疫情改变了人们的生活，也悄悄地改变着人们的心态。特别是最近不少市民被要求减少流动或者封控在家，往往会让人的心理发生比较大的波动。网上段子说，如果你听到有人大喊：“解封了！解封了！”千万不要冲动冲出家门，因为这人可能喊的是：“姐疯了！姐疯了！”

生活方式被突然改变带来的心理冲击，是人正常的反应。两年多的疫情，上海市民不仅学会了预防传染病的“三件套五还要”，也或主动或被动地学习到不少心理健康知识。每到疫情波动，上海市民都想听来自宛平南路600号上海市精神卫生中心的声音。

经历新冠疫情对于公众来说就像是一次“教育”，不仅是行动上的教育，也是一次反观自己心灵、重新看待生命的教育。

给这一波疫情开心理处方

本轮疫情对上海市民日常生活的影响超过前几次，3月22日的新闻发布会上，谢斌为身处疫情中的市民开出了最新的心理处方。

他说，对于普通市民，无论在“决赛圈”内外，心理调适有四个重点：有盼头、有放下、有自律、有念想。

“有盼头”的意思是把不确定转化成确定性。“了解防控的各种要求，包括如何去测核酸、如何居家办公、上网课等，

心里有底就可以大大减轻焦虑情绪。”

“有放下”，就是要学会接受现实，接纳自己，也接纳他人。谢斌建议：很多事被耽误了，很多熟悉的规律要调整了，肯定心烦。与其抱怨抵触，不如顺势而为，给生活做个减法。不要纠结浪费了多少天，长胖了多少斤，孩子被耽误了多少学习。只要我们静下来，学会享受慢生活，享受极简生活，享受一家人整整齐齐的日子，哪怕每天就是发个呆，也一定会有收获。

“有自律”，就是即便每天只能在家里、在小区里，也不要再在形象、作息等方面太过潦草。神清气爽的状态不仅是对自己平衡饮食、规律运动、科学睡眠、平和心态的褒奖，也是对家人的爱护和激励，让我们的居家生活能够有朝气。自律，也包括遵守防控相关要求。不找事、不添乱。

关于自律，谢斌在此前接受《新民周刊》采访时也专门说道：“长时间呆在家里，家人彼此之间难免会疏于对自己形象和行为的管理。胡吃海喝、日夜颠倒、刷屏不止、衣衫不整甚至不事梳洗。这种自我放逐不仅影响亲密感受、加重消极情绪，而且对子女会造成不良示范。做好自我管理不仅是带来一种每天迎接新生活、预防心理倦怠的‘仪式感’，更是带动家人情绪、引导好‘神兽’的不二法宝。”

“四有”处方的最后一个“有念想”，就是说无论当下多不方便，也要憧憬未来，想象幸福的时光，并且坚信那一天一定会到来。“像有的网友说，这次疫情以后要报复性上班、报复性消费，当然还是要考虑健康放在首位。怀着念想，可以使我们在当下把每天作为蓄积力量的机会，为美好未来一点点做好准备。”

谢斌说：“这些天新增感染者人数比较多，一些市民朋友可能也会产生两年前那种恐慌紧张情绪。这是正常的反应，因为紧张起来了，所以大家都越来越配合防控要求、都愿意打疫苗了。但我们确实用不着过分恐慌。只要想想：两年下来，我们对这个病是否有了更全面的认识？是否不断更新了对付它的