

办法?诊断治疗的质量尤其是效果是否已大大提高? 如果这些 答案都是肯定的,就把专业的问题放心交给专业人员去考虑、 去做。我们只需要做好各自的工作、配合好防控工作。"

不确定中寻找确定

两年多的时间里,世界发生了巨大的改变,"不确定性" 一词在政治、经济、社会各个领域中被频频提起。"不确定性" 是人天生害怕的一种心理感受,但我们今天却不得不面对它。

"两年多的新冠疫情,给我们带来了太多的'不确定'。 本轮上海本土疫情又带来一个新的不确定: 高高兴兴出门, 不 知能否平平安安回家; 平安到家后, 不知次日能否再高兴出 门……'精准防控'在面对较大范围、众多源头、传播力极强、 无症状感染者居多的复杂形势时,势必会让许多尚未被'点名' 的市民惶惶不安, 总感到自己目前的'自由'只是暂时的, 不 知另一只靴子何时落地。许多人备齐了被'封控'后所需的生 活用品,有的甚至整天随身携带,预备好随时来一场'抽盲盒 式的禁足'。"谢斌如此描述很多人的心理活动。

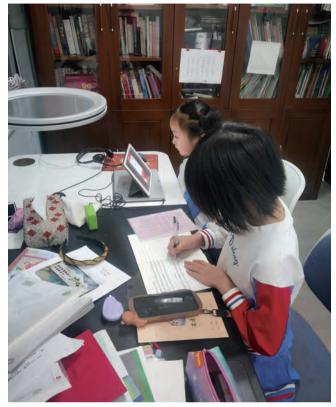
他说,这种情形下出现适度的焦虑、紧张,有助于人们增 强防护意识、做好健康监测、遵守防控要求。但如果焦虑过度, 甚至长时间惊慌失措、恐惧不安,则需要及时寻求心理健康的 专业帮助了。谢斌建议,上海市民可以拨打"上海市心理热线 962525"进行心理咨询,或者去就近的专业机构接受评估和指导。

面对不确定带来的普遍焦虑情绪,谢斌认为,非常重要一 点是加强个体乃至社会的心理(应对)能力建设,提升"心理 韧性"。

针对普通市民, 谢斌建议可以做五个准备。

一是"有备无患":装备和防备。虽然临时封控或隔离大 都时间不长, 但从人的心理忍耐度来说, 脱离自己熟悉的衣食 住行环境, 焦虑的阈值会大大降低, 更易引发烦躁不安等情绪。 因此适当备好自己常用的一些东西——内衣裤、洗漱用品、喜 欢的零食、电子设备等,确实比临时抱佛脚全部换新,更有利 于环境适应。"防备"则是做好日常的自我防护, 牢记戴口罩、 勤洗手、常通风、少扎堆等防疫要求。两"备"到位了,内心的"底 气"就能大大提升。

二是"重拾信任"。中国和上海市成功应对一次次疫情的 秘诀之一,就是高度的信任:人与人之间、不同群体之间、不



从3月10日开始,姐妹两个娃居家学习上网课。摄影/金姬

同地域之间、百姓与政府之间的团结信任关系毫不动摇。因此, 信谣传谣者、不相信科学者、不遵守防疫规定者越来越少, 抗 疫阻力也就越来越小。

《柳叶刀》杂志近期的一篇文献,分析了全球177个国家 和地区自 2020 年 1 月至 2021 年 9 月期间新冠肺炎感染率和死 亡率的影响因素,发现起保护作用的最主要因素是信任:人民 越信任政府或彼此信任, 整个国家或地区就越能有效地应对疫 情; 人民之间相互信任, 可以激励大家做保护他人的事情, 并 相信其他人也会这样做。文章最后得出总结:这就是中国抗疫 取得成功的教育意义。

三是"守望相助"。随着一栋栋楼宇、一个个小区、一家 家单位被暂时封控,一些人的日常生活、学习、工作被按下了"暂 停键"。这时亲朋之间、邻里之间、同事之间、师生之间的守 望相助就显得特别珍贵也极其重要。这既是一种有形的物质生 活支持与保障, 更是一种无形的心理联结和"托底", 是形成 心理的"支持网络"和心理韧性的关键因素,能有效预防脆弱 个体的心理崩溃。某个不起眼的平凡举动,或许就能激发起温暖、