



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、