

# 面对疫情,“心理防疫”同样重要

——对话市第二人民医院精神科主任医师张景明

□记者 陈静

对话

随着疫情持续,近期市民在工作生活中普遍感受到压力。如何应对因为疫情产生的一些负面情绪?尤其是老年人应该如何应对焦虑?社区工作人员、医务人员等重点人群要如何缓解因为工作压力所致情绪问题?

记者就此采访了舟山第二人民医院的心理治疗师张景明。他提醒,市民在做好身体防护的同时,还要关注心理防护,过度焦虑、恐惧、失眠等负面情绪都会直接影响身体健康,所以市民应注意加强自身心理调节。

人物名片



(受访者供图)

张景明,舟山市第二人民医院精神科主任医师,心理治疗师,国家二级心理师。从事精神医学临床工作和心理咨询工作26年。擅长各类临床精神疾病诊治,善于运用多种心理技术整合调整情绪和行为。

## 疫情下的负面情绪不可怕但应重视

**对话舟山:**张主任,您好,其实我们知道,当下新冠病毒并不可怕,但却引发了很多人的焦虑与恐慌,这种情绪主要来源哪里?

**张景明:**虽然疫情已经有3年了,但是市民对新冠病毒还存有极大的恐惧心理,尤其是疫情防控工作进入近阶段,市民的这种紧张情绪就更多了。其实疫情并不可怕,可怕的是网上流传的各种负面的信息,例如刻意渲染被病毒感染后的各种症状以及后遗症等,由此引发的各种猜疑、恐惧和焦虑。出现这些情绪其实是非常正常的,是每个人面对未知因素的正常反应。

**对话舟山:**这种恐惧情绪会产生哪些危害?

**张景明:**焦虑和恐惧应该是最主要的情绪问题,包括对病毒的恐惧、担心被感染、对感染后后遗症的担忧、担心家人健康状况等。这种情绪如果长期不能缓解的话,有些人会有绝望感、压抑、烦躁,会变得更加敏感。例如现在社会上流传的“恐阳症”“幻阳症”,实际上是交感神经系统被激活而过度恐惧的一种表现。过度恐慌的人会觉得仿佛周围都是病毒,同时出现相应的一些躯体表现,常见的例如心血管、呼吸系统等方面的不适感,可能是心慌胸闷、喘不上气、心跳加快,也可能有胃肠不适等,然后怀疑自己患病。有些人的警觉性会增强,主要表现为入睡困难,睡眠浅容易醒来,醒后不容易再次入睡,早醒,睡眠时间短、多梦、多噩梦,无论是睡眠时长还是睡眠质量都大幅度降低,从而导致精神状态不佳。在这种过度恐慌的基础上,有些人会出现过度的应激行为,例如大量囤药、囤粮,过度消毒、清洁,部分人甚至达到强迫的程度,这些都是过度忧虑导致的过度补偿行为。

其实在疫情当下,这种应激状态下出现的负面情绪,同时伴有某些躯体症状,并不是多可怕的事,甚至要看到它的正面积极作用,例如囤了一周所需的水果、蔬菜,就相应减少到公共场所的频率,从而降低了感染的几率。当然,需要尽量避免极端情况,做到适量适度。不过,负面情绪的积累还是要被重视,尽快自我调节或引导宣泄,保持基本的平稳放松。

## 用积极乐观的生活态度对抗疫情压力

**对话舟山:**对于现在“阳了”的朋友,能请您推荐几种放松心情的方式吗?

**张景明:**已感染群体产生负面情绪时,需要积极倾诉、合理宣泄、自我调适,尽量让身体放松。病毒毒力已经减弱,也并无定论表明奥密克戎感染有严重的后遗症,要坚定自己能很快治愈、恢复正常生活的信心。我们首先要保持健康的生活起居习惯,睡眠要充足规律;饮食方面营养要均衡,适当清淡一些,多食用果蔬,补充一些维生素,还可以通过食疗来缓解不适感。另外,还可以看看电影、听听音乐,转移对自身症状的过度关注,做一些有氧运动也有助于从恐慌中走出来。

**对话舟山:**可以请您推荐几种合适的运动方法吗?

**张景明:**我推荐大家做一下深呼吸放松训练,首先深深吸一口气,吸气3秒,然后屏住呼吸2秒,呼气5秒,同时放松身体。重复以上步骤,坚持3分钟,过度紧张情绪就可放松下来。你还可以尝试一下腹式深呼吸,就是把你的手放在肚皮上,想象在肚皮里放了一个气球,吸气的时候,气球变大,肚皮鼓起来了,那么呼气的时候,气球瘪了,肚皮就缩回去了。手放在肚皮上,你可以体会到腹腔的起伏。这种呼吸要深、慢,一般呼气的的时间比吸气的的时间要长一点儿,比如吸气3秒,呼气5秒,自然循环,要缓慢并专注于呼吸的过程。这个做法也可以缓解焦虑、恐慌情绪,尤其对恐慌焦虑引起的躯体症状有很好的缓和

作用。

我们要接纳疫情所引起的焦虑情绪,这是接纳承诺疗法核心理念。接受这个事实,然后做一些有意义的事情,积极应对。很多焦虑恐慌、多思多想都是无意义的,只会强化这种恐慌的情绪,反而会降低人体免疫力,这时候需要接纳、放松、调整认知,用积极认知代替负面认知。心态积极了,那免疫力会自然提升的。有乐观的情绪、积极的心态,本身就能够增强免疫力,甚至能让病程更短一些。

## 尽所能保护好老人和一线抗疫人员

**对话舟山:**新冠病毒对老年人的影响较大,不少老年朋友很担心自己和家人被感染,因此变得格外焦虑、紧张,那要如何缓解这些情绪呢?

**张景明:**其实不止老年人担心,中青年同样担心。老年人可能担心无法及时就医,会给予子女增加负担,于是就会格外焦虑和紧张。那其实做好两手准备就可以了。一方面尽量做好防控措施,另一方面,即使真的感染,也就几天时间,积极治疗即可。如果是家人感染,肯定需要人照顾,那么就做好家庭成员之间的交叉感染防护工作。很多老年人患病后特别紧张,同一类型药配了好几种,那服用时一定要在医生指导下,避免过度服药。

我们说与其过度焦虑,不如多了解疫情防控的科学知识,了解越多、越科学、越准确,那么原来这些未知的、不可控的因素,在你眼里就是可控、可预期的,只需要积极应对、积极治疗就可以了。

**对话舟山:**如果老年人出现过度的紧张、焦虑,作为子女可以做什么来帮助他们呢?

**张景明:**我们要明确,出现这种负面的情绪很正常。那作为老年人的子女,要跟老人保持良好的沟通,除了告诉他们注意防控、自我保护外,尽可能多帮老人打理一些生活上的琐事,避免让老人到人群密集的地方去。对于一些伴有老年性疾病、基础疾病的老人,更要照顾好他们的日常生活。此外,可以通过和他们聊天、沟通,来缓解他们的紧张、焦虑情绪。

**对话舟山:**不少学生现在都是居家学习或者提前进入假期,长期居家学习往往会出现学习动力不足、学习热情丧失、学习信心下降等问题,我们要如何应对?

**张景明:**确实有不少学生感觉居家学习效率不高,因为电子设备的介入,加上学生的自控能力弱,不少人因此沉迷电子产品。我们首先要正确看待网课、居家学习,家长和孩子事先定好规则,约定好电子产品的使用时间段和使用时长。当然,在这个过程中,家长一定要监管到位,否则规矩就形同虚设。

**对话舟山:**当下,很多社区工作人员和医务人员都在超负荷工作,他们的心理防线也很容易受到冲击,导致出现情绪问题,这部分人要如何应对?

**张景明:**无论社区工作人员还是各个医院的医务人员,面对疫情,压力都挺大的。尤其是医疗系统,医务人员也是普通人,也有对病毒的恐慌心理,还要面对超负荷的工作压力,此外,还有对家庭的担忧。我在网上看到其他地市的医疗机构甚至还有不少医务人员带病在岗,可以想象压力有多大。医护人员救死扶伤、冲锋陷阵,关键时要在一前,但医护也是人,也有家人和生活,所以这时候,同事之间要积极协调工作,互相支持鼓励,领导干部对一线医务人员要关心、理解和支持,这比任何物质上的奖励更重要。对于一些有实际困难的医务人员,尤其是一些二孩家庭,家中有人要照顾的医务人员,组织上可以考虑适当减轻他们工作上的压力。

## 疫情教给我们学会新的技能

**对话舟山:**下一阶段,疫情得到有效控制后,人们的生活和工作也会逐步进入正常状态,如何在后

疫情时代做好心理防护呢?

**张景明:**这拨疫情缓解以后,如果是感染过的朋友,那等于说已经“体验”过了,那就恢复正常生活,同时也要注意做好防护工作。对于小部分没有感染的人,依旧是做好个人防护工作不松懈,戴口罩、保持人际距离,减少接触。勤洗手,勤通风,这种良好的防控习惯、良好的生活起居习惯都要保留下来。例如在疫情期间学会的呼吸放松方式,调整身体的锻炼,还有调节心理认知方法,这些学会的新技能都可以保留下来。

在后疫情时代,我们还需要调整自己的认知。有的人是乐观的,看事情比较积极。有的人倾向于悲观的,看事情比较消极。这时候,要学会了解自己的认知倾向性,比如说某人是悲观的人,那么以后碰到情绪问题了,学会从那个积极的方向去思考,调整了自己的认知倾向。逐渐把这种认知变成习惯性行为,你就会变得更加积极,这也是积极心理学的一个重要方面,我们也叫心理复原力,来源于艾利斯的合理情绪疗法(ABC情绪理论)。心理复原力就是学会从正向认知的角度看问题,会有积极乐观的情绪。我想,这应该是疫情给我们带来的积极部分。

疫情本来不是好事儿,但从危机中、在应急状态下,获得成长机会,体验和锻炼,这个过程我们叫危机后的成长。经过磨难,将来就能有效应对压力,这也意味着我们的抗压和心理承受能力增强了。当遇到新的压力和困难时,我们更有能力去应对它,这就是不良事件或者压力事件给我们带来的机会。



一名可爱的小朋友在妈妈的陪同下很配合地进行核酸检测采样



志愿者开展防疫消杀

本版照片除署名外均为资料图

老年人在进行吸入式新冠疫苗加强接种