

齐心协力战疫情, 心理防护不可缺

宫艺邈, 阙建宇, 陆林*

北京大学第六医院, 北京 100191

2020年的春节必然是难忘的, 因为在这个中国人民最期待的节日, 新型冠状病毒打破了人们所有的期待。它在蓝天下猖狂, 它在空气中肆虐, 它给所有人的快乐笼罩上阴影。为此, 数以万计的医护人员主动请缨奔赴抗“疫”前线, 无数志愿者们也“逆行而上”为工作在前线的医务人员提供最有力的后援, 所有无法“逆行”的人们居家隔离以避免病毒交叉传播, 所有人齐心协力, 共战“疫”情。但是, 任何一场战役都会有困难, 我们正经历的这场战“疫”也不例外, 例如防护物资的紧缺、难以确认的传染源和传染途径、不断增加的感染人数以及在这场突发危机之下产生的应激情绪。值得欣慰的是, 物资在加紧配送、科学难题也正一个个被攻破。目前, 要确保这场战“疫”胜利的另一关键因素便是加强心理防护。无论是居家隔离的群众、主动请缨加入战“疫”的志愿者, 还是奋斗在前线的白衣战士, 在保护自身不被病毒感染的同时, 也需要关注自己和家人的心理健康, 确保能够身心健康地与疫情抗争到底。面对突如其来的疫情时有应激情绪是正常的, 可通过以下方式进行自我调节。

1) 心怀希望之花。

莎士比亚曾说, “黑夜无论怎样悠长, 白昼总会到来”。请大家相信, 这个冬天无论怎样寒冷, 春天终会如期而至。无论如何请不要放弃希望。当然,

面对这一场突如其来的疫情, 有焦虑、不安、惶恐甚至绝望的情绪都是一种正常现象。应学会与应激情绪反应和平共处, 学会进行自我调节。如果焦虑是由满天飞的新冠肺炎疫情信息所致, 那么需要减少对疫情的过度关注, 不要轻信网上的一些谣传, 要从官方渠道获得权威信息, 多了解和落实专业机构以及专业人士的自身防护建议, 建议每天关注疫情相关信息的时间尽量不超过1小时。当然, 不过度关注不代表不重视, 切勿掉以轻心。另外, 非医学专业人士不要过度关注疫情相关数字, 例如发病率、病死率等, 避免因错误解读而徒增焦虑和恐慌。如果这样仍无法缓解自身焦虑情绪, 可以尝试一下放松练习, 比如正念练习。正念练习可以帮助感知自己的身心变化, 摒去一切外界嘈杂, 将注意力保持在当下的自身真实存在上, 给自己一个安静的空间, 感受自己身体和心理的所有变化并去接纳它们。互联网上有很多正念练习的小视频, 开始可以跟着做, 熟练之后可根据自己的实际情况进行自我练习。同时居家隔离期间也可以通过看窗外的美好景象转移注意力, 减少对负性疫情信息的过度关注, 使自己心里充满希望。

2) 谨记自我价值。

克雷洛夫曾评价自己: “生来就为公众利益而劳动, 从来不想去表明自己的功绩, 唯一的慰藉, 就

收稿日期: 2020-02-17; 修回日期: 2020-03-06

作者简介: 宫艺邈, 博士, 研究方向为精神疾病的心理学机制, 电子邮箱: 1801111460@pku.edu.cn; 陆林(通信作者), 中国科学院院士, 研究方向为精神心理疾病, 睡眠障碍的临床诊疗及发病机制, 电子信箱: linlu@bjmu.edu.cn

引用格式: 宫艺邈, 阙建宇, 陆林. 齐心协力战疫情, 心理防护不可缺[J]. 科技导报, 2020, 38(4): 66-67; doi: 10.3981/j.issn.1000-7857.2020.04.008

是希望在我们蜂巢里,能够看到自己的一滴蜜。”其实每一个人都是如此,都有着这样的追求和情怀,都想通过为这个社会贡献自己的力量从而感受自身的价值。尤其是在这个疫情肆虐的特殊时期,每一个人都希望尽快打赢这一场没有硝烟的战争,尽早回归正常的生活。因此,当前线工作人员因无法控制病例增加和疫情发展时,当居家隔离的大众在家感到自己无能为力、只能眼睁睁看着疫情发展时,可能会失望和绝望、自我怀疑,甚至会觉得自己毫无价值。但要谨记,每一个人都正在为这场没有硝烟的战争拼尽全力,每个人都在为战“疫”胜利贡献着自己的力量,只是身处岗位不同、任务不同、使命不同。作为前线工作人员的任务就是:竭尽全力地与病毒顽强斗争到底;作为居家隔离人员的任务就是:居家提升自我,放松身心,万不得已不出门,把交叉感染的概率降到最低。所以,请牢记自己的使命,相信自己的价值,不要自我怀疑,更不要妄自菲薄。总之,明确这场战斗中每个人的使命,做有价值有意义的事情,便不会感到空虚和自我价值感缺失。

3) 合理宣泄情绪。

面对形势如此严峻的疫情,居家隔离人员在关注不断更新的疫情信息时,极易产生恐慌等负面情绪,如果一味地过度压抑只会使情绪困扰加重。因此,遇到负面情绪时,要学会宣泄自己的情绪,可以向家人、朋友等诉说自己内心的感受,从而获得他们的支持、安慰及鼓励。在这个艰难的特殊时期,白衣战士面临着比居家隔离人员更大的心理压力,他们每天会经历无数个容易产生应激情绪反应的瞬间,如患者病情加重、自己负责患者的离世、得知一起奋斗在一线的同好甚至亲人被感染。但是,疫情当前,很多白衣战士无暇顾及自己的情绪波动,他们要与时间赛跑,他们会觉得这个时候自己的情绪给伙伴们添麻烦很难堪,他们可能只会躲在角落里流泪,泪水还未流完、还未擦干,便又要赶紧投入到与死神争夺患者的战斗中。他们就是这样“懂事”,懂事得令人心疼。然而,如果白衣战士们的负面情绪长时间无法得到合理的宣泄、累积下去,他们终究会在某一时刻被压垮。因此,白衣

战士们在奋力工作的同时一定要找一个合理宣泄情绪的途径:可以是在珍贵的闲暇之际与家人诉说;可以找一个没人的地方大哭一场,哭到精疲力竭。如果不知道该如何宣泄自己的情绪,也可以尽快寻求专业人员的帮助。总之,我们要学会宣泄负面情绪,寻求同伴的帮助支持,以更好地打赢这场疫情防控阻击战。

4) 健康生活如前。

中国人民自古以来便秉承着“日出而作,日落而息”的文化,每一个人在正常的工作、学习生活中都遵循着自己的作息规律。然而疫情爆发,人们居家隔离无法进行正常的社会生活,很多人的作息开始紊乱,主要表现为晚上不睡早上不起、白天昏昏欲睡等,长期这样不仅会影响躯体健康,也会加重自身负面情绪。因此,应规律作息,顺应自然规律,保持充足的睡眠,建议在夜间11点左右入睡,早上6-7点起床。然而,很多前线白衣战士们却因前线医护人员不足,常常需要承担超负荷的工作,而无法保证自己有充足的睡眠,长往以此会影响他们的工作效率、增加他们决策失误的概率。因此,保证前线医护人员充足的睡眠,也是打赢这场持久防“疫”战的关键。除保证充足、规律的睡眠之外,建议大家每天要在室内进行30~60 min的有氧运动,如瑜伽、太极拳、有氧操等,使身体运动起来、睡眠规律起来,心灵也会放松起来。此外,均衡的饮食也是保证我们健康的重要因素,在此期间应多食蔬菜、水果等富含维C的食物,尽量避免油炸、辛辣的食品。通过保证充足的睡眠、适度的运动和均衡的饮食,我们每个人都将以最好的状态打赢这场没有硝烟的战争。

在新冠肺炎侵袭的这一特殊时刻,整个社会像是被按下了暂停键。然而,我们不用害怕,很快就会赢得这场战“疫”的胜利。被隔离在家的我们,守家就是守阵地,保护自己就是关爱他人;冲在一线的白衣战士,是春风天使的化身,是让我们能够与姹紫嫣红的鲜花尽情相拥的希望。在这个关键的时刻,让我们做好身心防护,齐心协力,共战“疫情”!

(责任编辑 祝叶华)