

PART 7

心理健康



1. 普通公众的心理调节

a

关注可靠信息, 学习科学知识, 不要盲目恐惧

通过政府、权威机构发布的信息, 了解本次新型冠状病毒肺炎疫情、防控知识等相关信息。

减少对疫情信息的过度关注, 减少不科学信息对自己的误导, 不信谣、不传谣, 消除恐慌, 理性应对。

认识到这个疾病以呼吸道飞沫和接触传播为主, 主动采取戴口罩、勤洗手、多通风、少出门等个人防护措施。

b

维持规律作息, 合理安排生活, 追求内心充实

保持正常的作息, 吃三餐, 多喝水、多吃蔬菜和水果。选择合适的身体锻炼方式, 避免吸烟、饮酒、熬夜等不利于健康的生活方式, 保护和增强免疫力。

安排好生活内容, 有计划地做一些让自己感到愉悦的事情, 比如听音乐、看书、与家人或朋友聊天、在家办公和学习、做家务等。

自己掌控生活的节奏, 每天学一点新东西, 追求内心的充实。

c

科学调适心理, 摆脱负性情绪, 保持平和心态

接纳负性情绪。认识到自己出现负性情绪是正常的, 接纳自己的情绪反应, 不自责, 也不指责和抱怨他人。

学习放松技巧。通过科学渠道学习深呼吸放松技术、冥想、正念技术等, 帮助自己缓解负性情绪。

用好社会支持系统。多与家人或朋友交流, 舒缓不良情绪, 也要帮助家人或朋友处理不良情绪, 做到自助与助人。

及时寻求专业帮助。关注自己和家人的情绪状态, 如果负性情绪持续时间比较长, 影响到正常生活, 自己无法解决, 应及时寻求精神卫生、心理健康专业人员的帮助。

2. 居家隔离者的心理调节

居家隔离人员尚未确诊,往往承担着较大的心理压力。因此,居家隔离人员应积极调整心态,采取应对策略,一方面可减轻不良情绪引发躯体化症状,另一方面有助于自身免疫力提升抗击病毒侵袭。

a

了解真实可靠的信息与知识

尽可能地看一些权威性的资料信息,详细了解疾病的有关信息,对真实的疫情、传染的可能性、疾病对身体的损害及死亡率等有一个清晰的了解,这有助于我们心理的稳定。

b

正视自身情况,接纳自己出现的不良情绪

感到恐惧、紧张、烦躁、孤独、委屈、愤怒、自责、多疑、抑郁等,甚至悲观时产生自责内疚、愤怒时抱怨他人、责怨政府等,都是我们对压力的反应,我们每个人在这时都会或多或少地出现。并且这些都会随着时间的推移而慢慢消退,它们并不说明我们的心理或身体出了问题,不要因为这些不舒服的感受而过于害怕和不接纳,从而导致紧张情绪的恶性循环,学会与这些症状和平共处,更不要强求自己没有情绪反应、完全做到不紧张。

c

正视接纳隔离的处境

隔离者会难受,这是很自然的,但这是为了更好地保护自己、保护他人。我们也要面对他人的有意回避和疏远,或者那些因为过于恐惧病毒而抱怨迁怒于我们的人,虽然这些可能让我们产生自己是“不祥的”“令人讨厌的”等不恰当的羞耻感,但我们要理解,别人回避疏远的不是我们这个人,而是具有传染性的病毒。人类与各种疾病、灾难的斗争是永恒的,在每一次的这种斗争中,为了整个社会和大众的利益总会有一些深具责任感的人要牺牲他们的利益、自由,甚至生命。而我们尚在观察期,即使不幸感染也有极大可能性治愈。

d

寻求处理压力的资源

多与自己的亲人、朋友、同事、组织等沟通,虽然不能面对面,但完全可以通过现代通信手段如电话、短信、电子邮件、网上聊天等,彼此倾诉内心的感受,相互问候、安慰、支持与鼓励对我们都是有益的,觉得一个人在面对痛苦时我们会很孤单,感到很多人在和我们共同面对难关时我们就会觉得更有力量。

e

积极地配合科学有效的治疗

虽然目前还没有对新型冠状病毒的特效药物,但一定要依从医学的治疗方法,保证足够的营养、维持身体各个系统的功能、预防并发症,而心理上积极乐观地对待疾病的态度也是非常重要的,充分相信并感激我们身体的自我协调及康复的能力。

f

尽可能多地保留正常生活内容

隔离对生活的影响常常是多方面的,工作、学习、娱乐休闲、饮食等,但我们应在做好必要的科学的治疗防护措施下尽可能正常生活,一方面使损失降到最低,另一方面也会使得情绪尽快恢复,正常的生活才会有正常的情绪。

g

投身于建设性的事情

人们处于痛苦状态时最成熟的方法莫过于将这种痛苦的情绪升华为一种具有建设性意义的动力。一位著名的心理学家在纳粹的集中营里写下了心理的不朽之作,诗人歌德在失恋的日子里完成了《少年维特的烦恼》,病毒让我们遭受疾病和被隔离的痛苦,我们就要更加积极地参与与病毒的抗争中,努力配合隔离与治疗,在可能的情况下保持工作和学习或创作。

h

寻找逆境中的积极意义

可以把隔离当成一次短暂的假期,使我们暂时远离喧嚣的人群,冷静地想想以前没有时间思考的问题、看看想看的书和娱乐节目、听听喜欢的音乐,享受短暂的独处与离别。

i

善用专业的心理学的帮助

当无法自我有效调节时,可在线咨询以得到科学合理的建议;当自我心理调适困难时亦可拨打心理干预或咨询热线。

