

战胜新冠疫情 从“心”开始

——北大第六医院临床心理科主任详解应对之道

本报记者 喻京英



新型冠状病毒感染的肺炎疫情是近日热议的话题，在铺天盖地疫情信息的“轰炸”下，有的人开始出现不同程度的紧张、焦虑、恐惧、失眠、抑郁等心理问题。近日，国家卫健委发布《关于设立应对疫情心理援助热线的通知》，要求各地要在原有心理援助热线的基础上设立应对疫情心理援助热线，预防与减轻疫情所致的心理困扰，防范心理压力引发的极端事件。与此同时，全国多个机构、心理健康相关协会主动开设了心理热线。

心理学研究表明，人类在遇到重大的灾害性事件时，通常会出现不安、恐惧、惊慌等负面情绪反应，产生退缩和逃避等行为。会担心病毒感染会降临到自己或他人身上，会对家人不采取防护措施而感到委屈、伤心，会因为不知道疫情什么时候结束而焦虑，因为原先的生活、工作、社交节奏和计划被打乱，生活用品价格上涨等不稳定因素，感到烦躁、恼火、愤怒。

近日，本报记者采访了北京大学第六医院临床心理科主任黄薛冰。黄薛冰表示，面对疫情，群众和医护人员都需要专业的心理支持服务。在争取打赢疫情防控阻击战的同时，需要及时有序开展紧急心理危机干预和心理疏导工作，引导人们消除恐慌心态，同步做好心理防疫。

健康的心理 可以促进人体免疫力

记者：新型冠状病毒肺炎患者不仅经受着躯体痛苦，而且有很大心理压力。由于缺乏有效的治疗手段以及疾病具有较强的传染性，患者不但面临生命危险，而且还担心与自己接触过的家人、朋友的安危，陷入深深的自责之中。对于每个患者来讲，这都是一场突如其来的人生危机。

从心理角度看，患者会有哪些表现？

黄薛冰：当身体遭受疾病时，保持健康的心理，这有助患者尽快从疾病中恢复。而当突然得知自己身患重病时，人们会出现什么样的心理和行为反应呢？首先是即刻反应，分为以下时期。

（1）心理休克期：发热、乏力、呼吸困难等。被确诊患有“新型冠状病毒感染的肺炎”时，人们的第一反应往往茫然失措，不知该做什么，出现一些无目的、下意识的动作与行为；或出现不真实的感觉，觉得一切发生在梦中，自己是一个旁观者。此阶段持续数天或数周。

（2）心理冲突期：处于此期限，病人的特点是思维混乱，无法集中注意力，出现丧失感、无助感，感到绝望、抑郁、焦虑；仍不知如何面对现实，病前对今后所作的生活计划（如婚姻、家庭、工作、学业以及人际关系等）都被打乱；病人惶惶不可终日。这时候，病人会



近来，内蒙古呼和浩特市区玉泉区教育系统的教师志愿者在做好自我防护的同时，创作以战“疫”为主题的绘本故事作品，通过网络平台、移动终端和数字媒体等，向小朋友宣传疫情防控知识。图为呼和浩特市玉泉区实验幼儿园老师在录制防疫绘本故事视频。

丁根厚摄

学会五招 做好心理“自助”

记者：患者如何自我调适，以减轻心理压力？

黄薛冰：医务人员会提供常规的心理干预，但患者的积极“自助”也十分重要。我们每人面对危机时都有自己惯用的应付方法。其中有的是积极有效的，而有的则是消极的，暂时能帮助个体渡过难关，但从长远看实际损害了心理健康，如一味逃避、抽烟酗酒，或干脆放弃、听天由命，都是不可取的。

作为患者，首先要做的是适应住院环境和治疗过程，信任医务人员，积极配合治疗。其次，努力控制负性情绪，如悲观、自责、自怨、紧张；促进正性情感，如自信、乐观、勇敢等。

我们具体可做的是：（1）正确估计处境的严重性。因为“新型冠状病毒感染的肺炎”是一项重性传染病，患病后必须住院隔离，有一段时间远离家人，对此应有足够的心理准备，准备承受孤独。对于依赖性较重，年龄较小的患者尤为重要。

（2）积极获取有关疾病与治疗的信息，正确评价自己的病情与估计预后。既不低估病情、满不在乎；也不要盲目夸张，认为一旦患病，必死无疑。目前为止，已有很多新型冠状病毒肺炎患者已经治愈，死亡者为极少数。学习相关医疗知识，学会自我医疗照顾，有不适应及时向医护人员反映。

（3）学会表达内心的需要与感受。把无助、失望、不满等负性情绪及时发泄出来，不要闷在心里，担心别人嘲笑自己懦弱。可与病友沟通，交换情绪和看法，彼此间获得稳定的情感支持；或主动向医护人员咨询，获得专业指导。

（4）根据实际情况，确定具体的、有限的生活目标。如怎样配合医院，尽早消除症状，恢复健康，这是当前最重要的事；而不必过多考虑院外的事情，如家人的安排，这是力所不能及的。

（5）通过评价病情与估计预后，需要修改病前的生活目标，重建现实可行的未来生活目标。以前制定好的工作学习或人生安排可能因患病改变，为此要做好充分的心理准备。

新型冠状病毒感染的肺炎并不可怕，可怕的是丧失信心。面对疾病的侵袭，生命并非如人们所想，脆弱不堪；生命力的坚韧与顽强往往在最危险的时刻表现出来——只要您有一颗足够坚强与健康的心。



二月五日，在安徽省铜陵市义安区天门镇西垅村，村医蒋辉在为以武汉回村的一家四口隔离人员随访量体温，宣传科学防疫知识。

积极与他人交流 合理宣泄情绪

记者：面对新型冠状病毒感染的肺炎，公众出现各式各样的心理反应。从疾病流行初期的不够重视、心存侥幸，到产生恐惧、过度紧张。社会大众应该如何做呢？

黄薛冰：疫情中，人的身心会发生一些变化，都是正常的，这是人身体在为压力做准备，以帮助我们更好应对压力的表现，而不是意味着我们是脆弱的。我们要做的有以下几点。

1. 了解新型冠状病毒肺炎性质，掌握流行情况，做到心中有数。

从正规渠道了解疫情和相关防护知识信息。不要因为报道的日益频繁就认为这个病有多么可怕，要知道疾病的实际严重程度不会因报道的频繁而加重，频繁的报道旨在能引起我们的重视，但没有必要因此产生恐慌。

2. 采取积极有效的预防措施。

化恐慌为认真、科学、适度的个人防护，出门戴口罩、勤洗手、勤通风、避免到人多的地方。

3. 有症状及时就医。

若确定与新型冠状病毒肺炎病人有过接触，一定要注意自我隔离和防护。注意将普通感冒、流感症状及“新型冠状病毒感染的肺炎”做区分，不用急于去医院。症状

温和（低烧、咳嗽、鼻涕、无征兆的咽痛）且没有慢性疾病的病人，可考虑自行隔离，注意做好防护，随时监测。若需要，进行专门的诊断检验。以此避免因为小感冒就医，感染新冠病毒。

4. 接纳恐惧、紧张、焦虑情绪。

面对新型冠状病毒感染的肺炎，人们容易出现恐惧、紧张、焦虑等情绪。这是每个人都会出现的一些情绪反应，是非常正常的，不是个人意志力不够坚定。

5. 与他人多交流、积极寻求心理支持。

疫情流行时，人们经常会感到自己孤立无援。这时建议多与朋友交流，相互鼓励，沟通感情，加强心理上的相互支持。同时也要注意避免无防护的面谈，鼓励通过电话、互联网、手机短信等方式进行交流，这样可以避免感染。

6. 发现生活的积极意义，积极行动，避免消极行为。

要积极地看待生活，善于发现生活的意义，并积极行动起来，该学习就学习，该工作就工作，做自己应该做的事情，并注意放松，注意休息和娱乐。要特别注意不要采取否认、回避、退缩、过分依赖他人、指责抱怨、转移情绪等不良应对方式。特别要建立良好的生活和卫生习惯，注意良好的饮食，保证睡眠，不要试图通过使用烟酒来缓解紧张情绪。更要注意不要出现发脾气、冲动伤人、自伤自杀等行为。在疫情蔓延势头得到有效遏制时，也不能盲目乐观、放松警惕、疏于防护。

7. 寻求专业的精神心理卫生专业人士帮助。

当因新型冠状病毒感染的肺炎而出现恐惧、紧张、焦虑等严重应激障碍，或者是因亲人在疫情中病逝而出现创伤后应激障碍时，建议到精神专科医院找寻专业帮助或者拨打心理热线电话。

为无畏的「逆行者」减压

熊建

最近一个视频看得让人揪心。河南省扶沟县，程大哥的爱人刘海燕是一名抗击疫情一线的护士，在一线奋战多天没有回家。程大哥包上饺子，带上女儿一起给她送过去。为避免传染，面对女儿的想念，刘海燕只能隔空与女儿拥抱，安慰她说：“妈妈在这儿打怪兽呢，等战胜病毒了妈妈就回去了！”

看着泣不成声的一家三口，任谁也难以抑制感情。在充满了对一线抗疫工作者的敬意之外，也让他们承受的巨大心理压力而担忧。

当下，作为抗疫斗争的主力军，一线的医务人员、做社区登记的排查人员以及前线的交通警察、新医院建筑工人等人群，面临的工作压力和强度也都比较大。除了物质上的匮乏，病毒的肆虐、前景的不确定性、长期与家人的分隔，导致他们在身体和心理上的负荷都达到了一定的极限，急需得到纾解。

对此，很多网友在为他们加油鼓劲。这是很好的精神支持，但还不够。思想工作、心理工作，是个细致活，需要有针对性，需要具体而微。尤其面对这样凶险的疫情，正常人的反应都是躲着走，但是我们庆幸能有这样一群无畏的逆行者，为社会、为大众扛起重担。这重担，既包括实际斗争的繁重工作，又包含心理情绪的极度紧张。

这样的双重担子，压在他们身上，尽职尽责让人赞赏，情绪不稳也是在所难免。有句话说得好，医护人员也只是披上白大褂的同龄人。所以，我们看到有医护人员或在办公室痛哭，或与入沟通事务时用语激烈。对于他们，必须进行合理的心身调整。

比如，通过合理设置班值，让每个人的工作都不要持续太长时间，适当轮休，保持体力。在抗疫初期，人手紧张，可能做不到。如今全国驰援，很多医院已经被援军接手，基本形成了正常的轮换。

抗疫斗争不是一场速决战，而是相对持久的斗争。为抗疫一线工作者卸下心头重担，需要物质和精神上双管齐下提供支持，需要保证持续性。尤其这些人很长时间都没有回家，很长时间没有见到亲人，一定要创造可能的途径，让他们定期与家人沟通交流，哪怕只能隔空拥抱。毕竟，对一个人的精神和心理支持，最重要的是来自于家人和亲人。处在高压一线的工作人员，若能通过这样的方式缓解压力，就能更好地工作，更好地帮助全社会战胜这场疫情。

清肺去热 康健有效

张曦元



肺炎疫情当前，许多勇于奉献的医务人员冲到了临床第一线。而对于普通人来说，虽然不能冲锋陷阵，但是只要我们尽力保护自己和家人不受感染，就是对防控疫情做出的一份贡献。目前，针对新型冠状病毒感染的肺炎尚无特效药物，因此，预防的意义尤为重大。

现在是全民防控的关键时刻，北京华信医院（清华大学第一附属医院）中医科为大家提供了三项防护措施，为疾病的防控贡献一份力量：

一、避疫香囊

我国自古就有佩戴香囊以祛邪除秽的风俗习惯。中医认为，病毒、细菌等都属于秽浊之气，虽不像现代医学进行微观剖析，但是从宏观上皆称之为邪气。当不同的邪气侵犯人体之后，就会出现相应的疾患。

组成：苍术、生艾叶、白芷等。

功效：芳香避秽、解毒防御、辛散通窍。

注意事项：此方不得口服，孕妇禁用；过敏体质、婴幼儿及对药香不适应者应慎用。

二、清肺茶

新型冠状病毒以呼吸道传播途径为主，在此时期，可以适当饮用具有清肺化痰作用的代茶饮，从而改善呼吸道功能。

组成：桔梗、芦根等。体虚易感冒者，可加入黄芪；肺热咽痛者，可加入金银花等。此配方会根据个人体质适当进行加减化裁。

功效：清肺化痰、改善呼吸道功能、保护呼吸道黏膜。

三、中药雾化熏蒸

呼吸道宜湿润不宜干燥，当呼吸道干燥时，黏膜的通透性会增大，会增加病原体入侵的概率；当黏膜湿润时，通透性降低，可在一定程度上降低感染的风险。雾化和熏蒸可以增加呼吸道的湿度，为我们多一层防护。

配方组成：菊花、罗汉果、甘草。

使用方法：水煎后加醋一匙，放雾化器中雾化，或者直接将药液放于室内，既能增加湿度，也能通过水蒸气的弥散将中药的成分带到空气中。可用于家中预防，也对感冒、咳嗽、咽痛等症状有改善作用。

（作者系北京华信医院中医医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈