



## 疫情期间主要心理问题及应对

受疫情影响，一些人心理会受到冲击，产生焦虑、恐慌、失眠等症状，如何缓解这种压力，让自己平稳度过疫期？北京回龙观医院党委书记、主任医师杨甫德近日就这些问题给大家以应对之策。

**首先要了解疫情心理危机产生规律。**经历非正常重大事件后，很多人可能会出现心理应激，通常经历4个阶段。第一阶段是警觉反应期：主要表现为震惊、恐慌、高度警觉、不知所措，或者头脑里一片空白。第二阶段是消极防御期：为了恢复心理上的平衡，控制不良情绪，个体本能地启动自我保护机制，如否认、退缩、回避、抑郁、焦虑或者漠视危险的存在，或者控制悲伤的表达。第三阶段是现实适应期：危机事件发生一段时间以后，人们能够采取积极的态度面对并接受现实，寻求各种资源，努力设法解决当前的问题，焦虑情绪逐渐减轻，社会功能改善，自信心增加。第四阶段是恢复成长期：多数人经历了危机后变得更为理性，在心理和行为上变得较为成熟，开始通过一定的途径获得积极的应对技巧。

**其次要了解疫情心理危机主要表现。**有的人在经历疫情危机的4个阶段时，会在认知、情绪、行为、躯体等方面，出现过度的心理反应。认知方面，有的人因为担心传染病的问题，会出现注意力不集中，总是关注疫情，对别的事情往往关注度不够。并且对身体的异常感觉特别关注，会把身体的不舒服以及其他异常感受跟新冠肺炎联系起来，处在一种被传染威胁的感觉当中，认为随时随地可能会有被传染的风险。情绪方面，可能会出现紧张、担心、焦虑、恐慌。总是控制不住地会担心自己和家人被感染。还有的人会觉得无助、绝望，或者容易激怒，尤其是对亲近的人容易发脾气。行为方面，也会出现一些特殊的表现，最常见的就是回避。疫情期间长期不外出，在家整个生活是一种混乱的状态。少数人可能会出现吃药、酗酒等行为，想通过这些行为来缓解自己恐慌、焦虑所带来的情绪或行为问题。躯体方面，会出现一些不舒服的感觉。比如心慌、头痛、全身出汗，疲劳、精力不足、食欲不振等表现。

**第三要做到积极应对疫情心理危机。**面对疫情引起的过度心理反应，可以从积极调节情绪、避免过度关注、保持社会联系、规律生活作息、学会适当求助这5个方面应对。在积极调节情绪上，要认识到每个人在经历重大负性事件后都会有一些焦虑、担心等负性情绪。这些大多都是正常的反应，要接纳并允许自己有这些情绪。有意识地稳定自己的情绪，可以做一些深呼吸放松、音乐放松、冥想等训练。在避免过度关注上，适度地有节制地关注疫情信息，既不懈怠轻视，也不草木皆兵，这样有助于心态的稳定。在保持社会联系上，可以通过电话、视频等方式和自己的亲人、朋友、同事保持联系，接受其他人的支持，而且还要帮助支持其他人，体验投入感，提升幸福感。在规律生活作息上，保持生活节奏的稳定，按时睡觉和起床，保证一日三餐，可适当阅读、运动，做一些自己感兴趣或者提升愉悦感的事情，要保证一天的时光是充实的。在学会适当求助上，当遇到心理困境时，可以找信任的家人、朋友诉说，或者找到一个隐私的地方，大哭一场，让自己的情绪得以缓解。必要时可拨打心理援助热线或寻求心理医生帮助。如果需要帮助，北京回龙观医院热线和专家都可提供服务。

杨甫德提示，春季是精神障碍患者病情容易波动的时期，通常病情波动或复发有以下先兆：如睡眠不好、饮食不规律、生活懒散、发呆发愣、烦躁易怒、说话离谱、情绪低落长时间不能改善等，应引起重视。

## 两类人群要尽早寻求专业帮助

对于大部分人来说，焦虑情绪是正常的。北京大学精神卫生研究所副院长司天梅提醒，有两类人群要特别警惕。

第一类是有既往病史的患者，包括抑郁、焦虑病史或者其他精神障碍病史。这类人群即使目前处在病情稳定期，疫情作为一个明显应激，可能会成为他们复发的因素。因此，患者在规律服药期间不要停药，停药不仅有可能使得稳定下来的精神疾病出现波动和复发，还可能有一定的停药反应。疫情期间，医院一次可开3个月的药量，以减少患者去医院的暴露风险。如果不方便去医院开药，可以在可靠的网站上购药，或者到家附近的社区医院、药店去购药。此外，患者也可以在线上与自己的医生进行沟通，对目前的抑郁情况进行评估，必要时可增加药物的剂量，或要增加辅助用药。

第二类人群是高暴露人群，比如在一线的医护人员、警察、社区工作人员等。如果抑郁或者焦虑持续程度比较重，比如突然变得特别容易发脾气，情绪很不稳定，入睡也困难，或者是出现睡眠不解乏，效率降低，记忆力下降等情况，一定要警惕，及时找专业医生进行咨询。

## 职场人群复岗的前两周是适应期

经过一个多月的“宅”生活，全国部分地区已经开始复岗复工，对于工作节奏的改变，很多职场人士多多少少会产生紧张和焦虑情绪，这可能增加抑郁的风险。北京安定医院副院长、首都医科大学临床心理学系主任李占江说，我们一定要分析这种情绪的来源，是由于工作压力变化、环境变化？还是由于担心感染新冠病毒？

一般一种行为坚持两周就可以形成习惯。前段时间，人们在家里形成了新的生活或工作模式，等复工后，这种模式又要向一种新的模式转变，这个过程中就会出现不适应的情况，比如注意力不集中，效率比较低等，这是一个很正常的反应。只要接纳这种感受，不要强行去控制自己的注意力，坚持两周，情况就会变，又会适应新的工作模式。

李占江表示，如果是担心有感染风险，那我们要在实施科学防控措施后，去接受可能面临的风险，然后坚持正常的工作生活节奏。要知道，除了新冠病毒，我们每天还会面临着各种各样的风险。

而对于还保持在家办公状态的人，李占江建议，要逐步培养和复工一样的工作节奏，沿袭以往去办公室的工作习惯。比如在家里整理出一个小区域专属办公空间，实现场景分工。另外，按时工作、按时休息，保持整体工作时长，对时间进行合理分配。这样可以在复工后尽快进入工作状态，也是舒缓自己不良情绪的一种方式。



# 疫情防控心理干预和疏导要做好

本报记者 喻京英



三月十五日，驰援湖北的天津市安定医院心理障碍科主任医师张勇（左），在恩施土家族苗族自治州优抚医院心理科查房。

## 早期的心理干预尤其重要

新冠肺炎疫情发生以来，有些患者出现了精神心理问题，其中最为普遍的是焦虑情绪，因为焦虑问题进行会诊的患者占61.9%。相关数据显示，截至3月7日，广东省援鄂心理救援队共完成联合会诊105人次，通过分析总结，广东援鄂心理救援队队长、广州市惠爱医院副院长何红波表示，心理干预特别是早期的心理干预尤其重要，改变病房尤其是重症病房死气沉沉的氛围对于治疗可能有重要作用，例如在病房放一些舒缓的音乐。何红波介绍：“如果在病房放一些舒缓的音乐，缓解一下病房的紧张氛围，我想患者们压力会少很多，自然康复也会快一些。”

何红波介绍，广东省援鄂心理救援队共负责华中科技大学附属协和医院肿瘤中心、武汉市汉口医院、湖北省第三人民医院阳逻院区、武汉亚洲心脏病医院和武汉市优抚医院5所医院的心理救援工作。

需要会诊的原因是：失眠、焦虑、抑郁、精神病性症状、兴奋躁动等5类精神心理问题，其中最普遍的问题为焦虑情绪。统计发现，因为焦虑问题进行会诊的患者有65人次，占61.9%，抑郁的患者占26%。

在主要因为焦虑进行联合会诊的65位患者中，17人在经过常规的处理后（如部分患者在接受联合会诊前，医生已开具改善睡眠的药物给患者服用）仍存在睡眠问题，12人存在烦躁激越、不配合治疗的情况；焦虑患者主要担心的问题是疾病的治疗预后以及对家人病情的担心。

针对患者的精神心理问题，心理救援队主要采取了进入隔离病房面诊（97.1%）的方式完成联合会诊，仅有3人次（2.9%）是通过手机视频通话的方式完成联合会诊。对患者进行的会诊处理采取了综合干预的方法，主要包括心理治疗（解释和支持性心理治疗为主）和精神科药物治疗。其中接受心理治疗的患者有104人次（99%），接受精神科药物治疗的患者有28人次（26.7%）。

何红波表示，心理救援队广泛采用心理治疗的方法对患者进行干预，包括耐心倾听患者诉说，力所能及地解决患者现实问题（如与家人取得联系等）；针对患者对疾病预后的恐惧认知进行疾病健康教育，指导患者合理地运动来减压，并采用了肌肉放松训练等方法来帮助患者调整情绪。此外，还积极和隔离病区的护士沟通，通过适量的集体活动（如八段锦、广播体操等）来舒缓患者的压力。

## 焦虑也是有好处的，只要不过度

疫情中，每个人都是战士。普通人虽然不在一线战“疫”，但也会在一定程度上出现焦虑、恐慌、紧张。北京天坛医院神经精神病学与临床心理科、睡眠医学中心主任王春雪说，很多人会觉得焦虑是个不好的情绪，其实换个角度，焦虑也是有好处的，可以对我们产生保护作用。举个例子，生活中我们吃了不干净的东西，可能会吐或者拉肚子，目的是把脏东西尽快排出去，出现焦虑的道理也是一样的。

王春雪说，在我们遇到危险的时候，本能就会害怕、担心、紧张、恐惧。在这样的状态下，呼吸、心跳会加快，骨骼肌肉变得紧张，胃肠道受到抑制，听觉可能都会变得比以前增强。全身上下所有的器官系统在大脑的支配下重新分配资源，目的就是为了保护你。有紧张、害怕的能力，才能够减少我们面临的危险，所以，焦虑有着非常重要的积极意义，而且是必须具备的。但是，要注意分辨自己是否过度焦虑，比如和自己以前或者和朋友对比一下情绪变化；再看一下自己有没有失眠、泪点低等身体和心理层面的变化。如果这几个方面都跟以前有很大的不同，那就可能是焦虑过度，如果影响到正常的生活，就需要看医生了。

## 放松下来的几个小方法

韩学青

出现紧张焦虑等不良情绪时，可以试试以下几个放松训练的小方法：

### 腹式呼吸法

找一个舒适的姿势坐好，两只手放在腹部，注意先缓慢地呼气，感觉肺部有足够的空间进行深呼吸。用鼻子缓慢地进行呼气，直到无法再吸人为止，停留3~5秒。再用嘴巴缓慢地把气体呼出，在呼气时心中暗示所有的烦恼压力随着污浊的废气都被呼出了，身体在慢慢地变轻松。同时在吸气时感觉腹部的逐渐隆起，呼气时感觉腹部的逐渐放松，尽可能保证呼吸的平缓 and 稳定。以上动作重复3~5次就可以体会到放松的效果。

近日，北京顺义区天竺镇“韩博士未来健康城”项目复工。据介绍，该项目建筑面积超2万平方米，计划总投资9亿元，将以健康体检为行业入口，开展生物治疗、细胞储存、功能医学、抗衰老中心、健康大数据互联网医疗、健康保险等服务项目，链接优质服务，以满足人民群众日益增长的健康需求。

张敏摄

### 蝴蝶拍技术

让自己坐在一个安全的地方，双手交叉在胸前，轻抱自己对侧的肩膀，双手交替轻拍自己的肩膀，左右各拍一次为一组，用自己感觉舒服的力度去拍，以时钟的秒“滴答滴答”为轻拍的速度和节奏，一般8~12轮为一组。尽量保持慢慢、平稳的呼吸，面带微笑，默念“我现在是安全”的，感受自己和周围环境的联结。过程中允许自己的头脑中自然浮现的各种感受、想法、情境以及身体的各种感觉，让其自然而然地发生。拍完一组后停下来，做一次深呼吸，感受当下的体验和安全感。可以重复上述过程2~3组。

### 稳定化技术

这种方法也叫安全屋技术。找一个舒适的姿势坐好，闭上眼睛。想象在内心构筑一个只属于自己的、不受任何外来人打扰的地方，一定强调是只属于自己使用和支配的一个安全的环境，可以是熟悉的床、一处小院、一间小屋等。借用自己的视、听、嗅、味、触等多个感觉通道去回忆那张床、那处小院、那个安全的小屋。回忆的过程，我们就试着已经在感受那种休息、放松的感觉了。在这个过程中，可以在内心引导自己进行暗示：“我在那个地方是特别舒服的、安全的，而且这个地方是有边界的，放松的”，让身体充分放松。最后把注意力集中在呼吸上，深深地吸气，缓缓地呼气，持续3分钟左右，睁开眼睛，起身时动作要缓慢、轻柔。

（作者系北京同仁医院临床心理科主任）