【心理篇】

疫情之下 如何提升心理免疫力?

自今年元月以来，新型冠状病毒肺炎疫情时刻牵动着全国人民的心，城市村庄被封锁、公共交通被迫停运、禁止扎堆、假期延长……各种消息铺天盖地，个人接受信息量严重超载，而每天不间断的新闻报道、实时数据、救援信息让本就紧张的神经变得更加敏感易焦虑，个别恐慌、疑病等不良情绪在一定程度上滋生。喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，不良心态也会影响人体自身免疫能力，削弱抵抗病毒的战斗力。那么，在疫情之下，我们该如何做，才能保持身心健康，从而提升自身免疫能力呢?

悲观消极情绪 易降低机体免疫力

由于获取信息的便利性，普通民众过多接触有关灾难的新闻报道，可能引发替代性创伤。面对疫情，看到每天公布的数据，人会紧张、焦虑、恐惧、疑病，甚至在看到小道消息后，出现对传染来源和干预措施的抱怨、愤怒，对病毒得不到消灭的无助和绝望，变得悲观易激。极个别人过于担心感染，对身体各种感觉会特别关注，将身体的任何不舒服与“疫情”联系起来。个体遭受精神刺激和压力后，会促使躯体器官出现一定的生理反应，比如不自主的心慌、胸闷、头痛、盗汗、易疲倦、食欲下降、睡眠变差，严重者可能出现血压血糖升高、月经周期紊乱等情形，从而让人更加主动关注和搜索各种负面消息，最终让自己陷入恶性循环，降低自身免疫力和抵抗力。

不同群体 学会不同减压方法

一个人的情绪认知，主要是受精神意志控制。要学会用科学的方法，用坚强的精神意志去控制它。其中，两类群体需要特别关注。

第一类是家有新冠肺炎治愈、确诊或疑似病例的患者本人、病人亲属以及被隔离小区的居民们。

首先要学会理解、接纳和允许自己焦虑，要科学地意识到这种焦虑是一种正常情绪反应，可能会持续一段时间，但随着情境的不同一定会慢慢地下降；其次要学会宣泄，通过诉、写、哭、吼、动、唱、想等七字诀来排解不良情绪；再次要学会深呼吸放松、音乐放松、轻微运动放松，学会在冥想中畅想未来、想象美好事物；然后进行认知调节，具有消极思想的人一般更加关注网上的负面新闻，要不断自我良好暗示宽慰激励，写些小纸条，给自己每天布置一些小任务，放到自己能随时看到的地方，一旦完成小任务就小小奖励自己，同时尽量少看让自己不愉快的负面新闻，尽量不接触它们，让自己树立信心，明白一切终将过去。

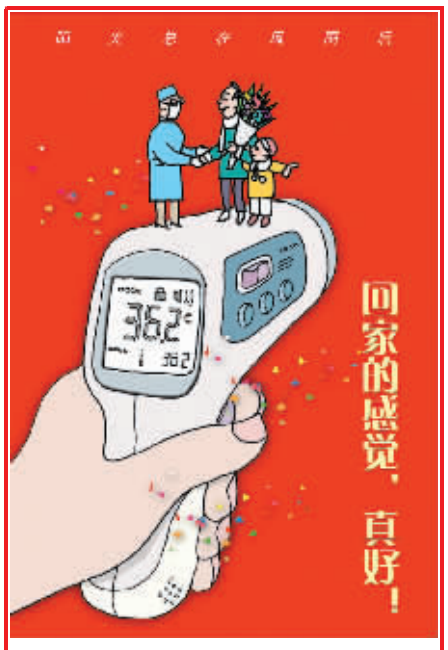
对于病人的家属，有心慌、痛苦、失眠，担忧生病的亲人，在配合社区和疾控部门做好必要的防范措施和检测措施的同时，一定要做好必要的心理调适，要想象美好的自然事物，寻求良好的社会支持，做一些适合家里做的健身操，与家属朋友邻居玩玩线上游戏、举办线上晒美食或微信群卡拉 Ok 大赛、成语接龙大赛等等，让自己从不良情绪中彻底解放出来。

而对于居民区内出现新型冠状病毒感染者的小区隔离居民们，他们是非常需要社会认同度的一类群体。有很多曾做过隔离楼栋疫情心理干预的心理专家们表示，他们最常说的就是“我们被隔离暂时还能忍受，但外面的人把我们当老虎当瘟神，我们就非常烦躁非常痛苦”。的确，对于这一类群体，首先要树立他们的信心，让他们有坚定的信念，知道“绝对没问题，一切终将过去”。其次最重要的是不能让他们感觉到社会对他们有歧视心理。最后通过种种应对办法让他们不把关注点总放在疫情上，从而安心居家。

第二类是推迟开工开学的普通民众。他们普遍焦虑烦躁，甚至不满。

这类群体，应该认识到这段居家生活也是一段难得的安静时光，可以用这段时光好好地沉淀自己，去钻研一门新技能、写下一些新体会。人生有涯学无涯，这段时光何尝不是让浮躁的人们慢下脚步来，慢慢品味亲情爱情，细细品味人生真谛的时光？疫情让不少喜欢热闹或需要走亲访友、游玩会客的普通民众被禁足在家，这也可能会引发一些不满情绪。我们呼吁政府、呼吁更多的心理咨询师们主动作为，迎难而上，及时发现身边现象，多做身边人的心理疏导工作。同时大家也要多正面思考，相信我们的政府，相信我们的医务工作者，疫情终将会被打败。作为普通市民，我们要配合政府的号召，服从疾控中心的安排，戴口罩、勤洗手、少出门、不扎堆、不传谣、不信谣，潜心做点自己喜欢的事，确有必要时寻求专业人员的帮助，就是对社会对抗击疫情最大的贡献。

文/国家二级心理咨询师
张亚娜 喻芳



回家的感觉,真好!
作者：沈天呈

相关链接

替代性创伤

“替代性创伤”是一个心理学词汇，指在目击大量残忍、破坏性场景之后，损害程度超过其中部分人群的心理和情绪的耐受极限，间接导致的各种心理异常现象。这些异常现象，通常都是出于对生还者及其创伤的同情和共情，而使自己出现严重的身心困扰，甚至精神崩溃。替代性创伤高发的群体为灾后救援人员、心理治疗师、社工等。但由于媒体的发达，普通大众如果过多接触有关灾难的新闻报道，也可能引发替代性创伤。

教你长期隔离不焦躁

最近一段时间，很多人觉得在家待不住了，但是又不敢出去。围着客厅转圈圈，耳边可能还会有家人的唠叨，心里还要惦记上班、上学的事情，于是不由自主地焦躁起来。实际上，是否会变得焦躁，不在于是否被隔离，而在于隔离时你怎么做。

隔离时看什么?

1. 关注几个官媒，如“人民日报”“新华社”，这里的信息最及时最权威。

2. 重点看官媒发布的科学知识，经历疫情也能长点学问。

3. 关注单位、学校、社区、村委会的通知。

4. 不要受个别事件的影响。网络上转发的一些个别事件特别容易引起个人情绪反应，但总体部署才真正对所有人有影响。

5. 每天关注疫情的时间不要太长，早、晚看看就可以了。

6. 生活中还有很多值得关注的东西，别忘了工作和学业，还有别的兴趣爱好，看点有用的。

隔离时干什么?

1. 给每天的生活做计划，饮食和睡眠要规律。

2. 跟家人在一起的，认真地跟家人一起做家务和聊天，哪怕是说废话。刚开始可能不习惯，说着说着就习惯了。聊点有趣的，不要老指责，不要只吐槽。

3. 没有跟家人在一起的，跟家人和朋友保持联系，打电话、视频聊天都可以。

4. 像做研究一样钻研一件事，譬如学习有关疫情的科学知识。

5. 有计划地看书、听音乐、写字、抄书、打游戏（时间不要太长）。

6. 心情烦躁时，做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。

7. 思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

8. 特别难受时，打心理热线电话或寻求在线心理咨询。

中国科学院心理研究所
副研究员 陈雪峰