

入境人员自我心理保健要点

目前,国外新冠肺炎疫情仍较为严峻,有不少居住在国外的因人或工作原因需要进入境内,入境人员如何适应隔离环境,进行自我心理调适,配合全球疫情防控,国家卫健委出台相关指导措施,希望对大家有所帮助。

一 及时获悉健康知识,规范自我防护行为

及时通过权威渠道获悉新冠肺炎相关知识以及自我防护的知识和办法。对不理智的信息可向专业人士咨询,获得澄清与解释。不信谣、不传谣。规范防护行动,避免过度焦虑和盲目恐慌。

四 适应工作学习变化,把握休闲娱乐节奏

尽快适应在特殊阶段的工作、学习环境和条件的变化,制定合理计划,有效利用时间,注意劳逸结合。

找到或培养适宜、健康的休闲娱乐方式,做好时间的控制和节奏的把握。

保持放松、平和的心理状态。

二 树立人人有责态度,积极配合防控措施

树立对自身和他人的健康负责的态度,正确理解传染病防治理念,积极配合相关部门和人员,做好统一管理、隔离、转运。

确保自身健康得到充分、及时保障。

五 保持自我积极心态,及时获取社会支持

客观、全面、理性地看待这次疫情所造成的影响,合理关注自身、他人以及周边环境积极的一面。

保持自信,发挥主观能动性,采取有效方法和技巧调整情绪。愿意与家人、朋友、同事等分享内心的感受和想法,获得帮助和理解。

三 保持生活作息规律,形成良好生活习惯

逐步调整时差,恢复正常作息时间,熟悉国内生活。

1. 规律饮食、营养均衡。
2. 不喝酒、不吸烟,保证每日睡眠7-9小时。
3. 坚持每日适当运动,保持心情愉悦,提高自身和免疫力。

六 敏锐觉察心理状况,主动寻求专业帮助

如发现自己的想法、情绪和行为偏高紧张,且此状况持续2周以上,请先通过拨打热线电话或者借助网络平台获得远程专业心理疏导服务。如果效果不佳,请及时告知家人或朋友,在他们的陪同下,前往精神卫生专科医院就诊。

国家卫生健康委疾控局

慢性疼痛 找找心理原因

长期以来,人们对疼痛的认识比较片面,认为疼痛只是疾病的症状,只要疾病治好了,疼痛就会消失。实际上,许多查不出器质性原因的慢性疼痛是心理疾病所致。一般来说,与心理疾病有关的疼痛主要有以下几种情况:

暗示性疼痛 心理暗示也可导致疼痛的产生。如某女士自感上腹部不适,到医院做上消化道造影时听到医生说:“十二指肠有逆蠕动波(这是一种正常的生理现象)。”此后该女士右上腹出现持续性疼痛,伴有恶心、呕吐,并反复发作,但多项检查未查出器质性病因,最后经心理治疗方愈。此种医源性的暗示常常是慢性疼痛产生的原因之一。

紧张性疼痛 这类疼痛常由心理冲突所致。人处于心理冲突或长期的精神压力状态时,如果不能很好地排解这些压力,除了可出现紧张、烦恼、失眠等症状外,也可表现为慢性疼痛。最多见于头痛、背痛、牙痛或腰痛,这是一种解脱压力、摆脱窘境的心理转换方式。这种疼痛很明显的特点就是随着精神压力的消长而消长。

焦虑性疼痛 焦虑可引起疼痛。常见为紧张性头痛,也可有背痛、腹痛、胸痛或肌肉痛。其特点是同时伴有明显的焦虑症状,如紧张、不安、心慌、气促、出汗等,疼痛部位不如抑郁症疼痛的部位固定。

抑郁性疼痛 有学者认为,非器质性的慢性疼痛大多是情绪抑郁所致。这类病人往往抑郁的感觉较轻,仅表现为缺少愉快或感觉高兴不起来等,但躯体疼痛却持续而顽固。这类疼痛早期以头痛为常见,其程度和性质随心境变化而变化,而后可发展为躯体其它部位疼痛,如背痛、腹痛、腰痛。患者往往认为心境抑郁是疼痛不愈的结果,而不是原因。

癔病性疼痛 其疼痛特点为痉挛性、发作性,与心理暗示有明显关系,并具有模仿、夸张的色彩。此类患者往往具有癔病的其它症状,有别于暗示性疼痛。

山东省平阴县人民医院
副主任医师 博恩

秒懂心理

太痴情 警惕“钟情妄想”

青年男女谈情说爱痴情者有,但一厢情愿,加之离奇地痴情就应引起重视,有可能是钟情妄想,这是一种精神疾病。

与单相思不同,钟情妄想症患者通常认为对方的所有言行,甚至一个动作表情,都是对自己爱的暗示。哪怕对方跟自己素不相识,也不影响患者的这一信念;哪怕对方已成家,也会认为那只是有名无实,对方深爱的还是自己;被对方严词拒绝,依然认定这是对彼此爱情忠贞不渝的考验。这种痴情离奇、古怪,让人不能理解,又带有一定的顽固性,不能改变,仔细观察,往往还伴有其他症状,特别是随着时间的推移,精神状态不正常的一面会表现得更加明显。

比如笔者临床中曾遇到过这样一位女青年,只因男同事一句关心的话,就认为对方对自己有好感,全然不顾对方有家室的事实,展开猛烈追求。男同事多次拒绝,可女青年认为这是对爱情的考验,行为越来越出格,甚至打电话给对方妻子要求离婚。男同事不堪其扰,选择辞职。可女青年依旧没有罢休,天天纠缠,不能正常工作,有时看到别人吐痰认为是在唾骂她,并发生争吵;看到报刊上的漫画气得把报纸撕掉,认为是在讽刺她;还经常自笑。这就是典型的钟情妄想。

如果发现旁人有类似表现,不要想当然以为是深爱,也可能是精神疾病,应及时找精神科医生检查,以便早诊早治。

中科院心理所副研究员 周琳

帮助新妈妈克服 产后抑郁

产后抑郁症是妇女在生养孩子之后由于生理和心理因素造成的抑郁症,症状有紧张、疑虑、内疚、恐惧等,如果不及时消除,极少数严重者会有绝望、离家出走、伤害孩子或自杀的想法和行动。

1. 创造舒适的产后恢复环境 新妈妈从医院回家后应尽量减少人员探访,将手机放在寝室外,控制房间音量,为新妈妈创造一个安静、闲适、健康的休养环境,有助于好好休息。

2. 清淡而营养的产后饮食 吃营养丰富而又清淡的食物,避免辛辣、刺激性的饮食,让新妈妈享受被家人照顾的温暖。

3. 适度运动保持快乐心情 破除传统的观念,如新

妈妈不能出门、洗头、看电视等。做适量的家务劳动和体育锻炼,有助于转移新妈妈的注意力,使其不再将注意力集中在宝贝或者烦心的事情上,同时可以使体内自动产生快乐元素,使心情从内而外地快乐起来。

4. 自我心理调适 有了宝贝后,新妈妈价值观会有所改变,对自己、对丈夫、对宝贝的期望值也会更接近实际,甚至对生活的看法也会变得更加实际,坦然接受这一切有益于帮助新妈妈摆脱消极情绪,做一些自己喜欢做的事情,如看杂志、听音乐等,在爱好中忘记烦恼。

5. 勇敢面对,科学治疗 如果产后出现了抑郁症症状,要及时在医生的指导下服用抗抑郁类药物,不要轻视抑郁症的危害性。

熊月娥



漫言漫语



走进荒凉,便是给自己一次开拓的机会。

陈英远 文/图