

# 孤独 或是最大压力源

权威专家预测:精神健康问题将成为 2021 年“流行病”

新冠肺炎对身体的影响显而易见,然而,身体影响可通过药物治疗缓解或疫苗预防,疫情带来的精神影响却更加难以克服。美国公共卫生协会前主席、亚特兰大埃默里大学医学院执行行政官丽莎·卡尔森(Lisa Carlson)说:“我们没有针对精神健康的疫苗。因此,如何摆脱精神影响任重道远。”

要摆脱这些影响,必须先了解疫情可能带来的具体精神健康问题。美国精神健康专业人士预测,2021年可能出现以下精神健康问题:

## 01 倦怠和久坐

新冠肺炎疫情暴发之前,人们的生活压力已经很大,但疫情暴发后,虚拟教学、安全问题、财务困难、远程办公以及感染和死亡,让生活像是一场永无止境的鼯鼠游戏。因隔离导致的孤独影响了各个年龄段的人,很多儿童和青少年因此错过了发展社会能力的重要机会。

卡尔森认为,压力管理对于从疫情中找到喘息的机会至关重要,也最基本。适当地进行户外活动,接近大自然可以改善整体健康。如果可以的话,花点时间放松一下,远离纷杂的新闻,注意睡眠、饮食、运动,与宠物和爱人相处等等。照顾好自己和身边的人应该是每个人 2021 年的重中之重。

## 02 睡眠质量降低

长时间待在家里意味着人们更有可能瞌睡,而那些被人们谈论不止的“新冠肺炎梦境”也更有可能出现。

压力、创伤和新的挑战是导致睡眠障碍的其他因素。医疗行业的前线人员、目睹过死亡的人和被困在游轮上的人可能会经历创伤后压力,那些不好的事情会铭刻在脑海中,从而导致失眠和做噩梦。新冠肺炎打乱了人们的正常生理节奏,睡眠质量与心理健康有关,因此,获得足够的阳光来维持正常的昼夜节律,规律的睡眠节律和放松技巧的练习都至关重要。

因缺乏运动,很多人的体重一直在增加。体重是阻塞性睡眠呼吸暂停的风险因素,而睡眠呼吸暂停又与抑郁症和焦虑症的高风险有关。

## 03 隔离中出现的疾病

缺少了支持和监督,那些好不容易从饮食紊乱和药物滥用中走出来的人,面临着反弹的风险。美国全国饮食障碍协会经理切尔西·克罗南戈尔德(Chelsea Kronengold)表示,这场疫情增加了焦虑、抑郁和其他与饮食障碍有关的心理健康风险因素。比

如那些饮食失调的人出现了更多症状,包括饮食限制或暴饮暴食,或症状的反弹。而对于那些还没有准备好康复或仍在患病中的人来说,隔离更加剧了他们的不规律行为——有些人可能对此心存感激,而另一些人则对此心烦意乱。

克罗南戈尔德表示,隔离不仅会导致饮食失调问题,还会让人出现担心食物耗尽的焦虑情绪或总是有太多食物可用的内疚情绪。

新冠肺炎疫情期间,阿片类药物的滥用率明显上升,随着疫情的蔓延,可能还会继续上升。

## 04 疫情期间的不平等

对许多人来说,工作是精神健康问题的另一个源头。不能在家里工作、不能避开公共交通工具或不能储备食物,这些都可能会对精神造成额外影响。心理健康的一些基本支持要素与就业有关——因此失业可能意味着失去健康保险、儿童保育或带薪休假。

北达科他州大学农村健康中心副主任、副教授雅克·格雷(Jacque Gray)表示,美国原住民获得心理健康服务的机会在进一步减少,到 2021 年底,这种情况可能不会有所改善。新冠肺炎疫情对人们的生计和福祉的特定影响可能会加剧本已下降的心理健康水平。

疫情之前就被焦虑和抑郁困扰的人,现在经历的未知、恐惧和痛苦恐怕是双倍或以上。强迫症患者的标志就是过度洗手和对病毒污染的恐惧。由于新冠肺炎的传染性,人们越来越注意卫生,强迫症患者可能会因此感到些许安慰,强迫行为可能也会有所好转。

对于性少数群体(LGBTQ)来说,疫情意味着必须与不接受自己性别或性取向的人生活在一起。这种抗拒有时候会通过暴力来表达,并可能会继续发展下去。据调查,2020 年年轻人的自杀倾向率最高,尤其是年轻的同志群体。

疫情期间,这些对健康有直

接影响的不平等现象,真正揭开了一些本已存在但现在更难忽视的问题。

## 05 不再感染,但仍然不健康

新冠肺炎长期症状患者是指那些在出现症状几周甚至几个月还没有从新冠肺炎中完全康复的人。从新冠肺炎中恢复后,除了呼吸和神经影响会持续很久外,精神影响也会持续很长时间。虽然疫情期间,人们对心理压力的担忧主要集中在焦虑和隔离上,但一项研究表明,由病毒性疾病引起的第二波心理疾病可能即将暴发。

“人们希望生病一段时间后会好起来,”卡尔森说,“有些患者病程拖了几个月,这远远超出了他们自己或其他人的预想。不论是对患者自己还是其家人,这都是一个真正的心理健康挑战。”

## 06 解救的一线希望

疫情带来的精神负担加深了人们在心理健康上的诚实和同理心,这也成为那些想要寻求帮助的人消除污名的关键。另一个积极的方面是,越来越多的人选择伸出援手,或是为他人服务——不管是为一项重要的事业捐款,或是为邻居购买杂货,还是为那些服务公众的人欢呼。

善良友好对心理健康也有一定的好处。有些人在远程医疗服务中找到了慰藉,这种更容易接受和获得的护理方式也愈加流行。也有很多人开始培养爱好——包括冥想、园艺、收养宠物和烤面包——这些行为也有助于改善人们的精神健康。

“有些事情肯定会相互促进,”卡尔森说,“我希望这次真的是打破谈论心理健康障碍的机会。作为专业人士,在家庭和社区中,我们能做的最重要的事情就是不要避讳谈及它。每次谈公共卫生,都要谈精神卫生;每次谈新冠肺炎,我们都应该谈及心理健康。”

乔翰 编译

来源:健康界国际

## 用对能量 人生光明晴好

有位邻居言谈里总习惯性地向同她交谈的人诉苦话悲愁。开始,我总是安静地聆听,以让她宣泄,并用正向思维的观点来鼓舞着她的“士气”。但相处多年后我总算明白,实情并非如同她所言说的那么无奈与难堪,无非是她习性里惯有的悲观阴郁性格罢了。

就如五一劳动节,如她所言,她那月薪上万的先生领加班薪水而照常上班,这原该是没什么好悲叹的平常事;岂料,她见了我,却仍是一脸可怜且愁苦:“赚几个辛苦钱,连五一劳动节都还得加班。”

“有加班费可领,要高兴得开怀大笑几声才对,要感恩啊;现在有多少人想有工作还求不到啊!”我从现实情况出发正开导她。又如每周她全家人总到中医院拿药,实情原系她观念里的依赖药物以调养补身所需,却总说成“全家人都有病,得吃药跟着疗治”。

而某日一大早,正在三楼洗衣服的我,猛然听见楼梯间的电铃正急促地响着。心想,发生啥急事了?“你去医院帮我缴费,我儿子上学途中出车祸了!”邻居一见了开门的我,便连珠炮般对我说。“孩子现况如何?”“手肘擦伤,医生已经帮他包扎好了。”邻居话说孩子已安好无大恙时却显露出一副愁苦哀容。

到了医院,我拍拍孩子的肩膀,告诉他,喝杯温开水,定一定受惊吓的心。很庆幸你只受了皮肉伤,别怕,阿姨载你回家。

就在这时,我却看见邻居正在一旁忙着猛打手机,对着亲朋们诉说这意外巨变。当下,我无言。

人生短暂,能量用错地方,人生失败;能量用对地方,人生光明晴好且日日快意安适。我们应在生活中常以开朗的性格,欢笑的容颜来“正向思维”而热情地活着,用昂扬饱满的快乐能量,来创造我们自己的宇宙。

王东梅