

“宅家抗疫 用心守望”系列报道①

开启家庭心理防线,适应“宅家模式”

名家访谈

■本报记者 樊丽萍

新冠肺炎疫情爆发以来,市民们开始了“家里蹲”模式,宅在家里尽量不出门。屈指算来,前后快二十天了。有些网友说,再这样“闷”下去,要“闷”出焦虑了。

疫情当前,人们的内心自然会相对平日焦虑一些,甚至会有恐慌情绪,这是极为正常的。教育部高校学生心理健康教育专家指导委员会委员、上海高校心理健康教育名师工作室主持人张海燕认为,这就好像每个人的身体抵抗力不同,每个人的心理素质也不一样,当大众纷纷开启“宅家抗疫”模式时,其实不同类型的人群,适应能力和抗压能力是不一样的,这需要分类给予指导和帮助。

比如“宅男”“宅女”,这个群体本就习惯了“宅”的生活方式,相对来说,在疫情期间受到的心理冲击相对较小;而一些性格内向、敏感、容易焦虑甚至自带一些情绪问题的易感人群,则需要在这个特殊时期被“更多关怀”。

想聊天又怕打扰别人? 过善解人意有必要

张海燕分析,有人之所以感到在家越来越“闷”,有点难熬,主要是因为日常的生活习惯、行动轨迹在这段时间被打乱了,难免出现一些不适应的症状。

毕竟,人是社会的动物,平时大家有工作、有生活,来去自如,都生活在自己的人际“场”中。无论是上班和同事交流,还是出门办事,一路上和邻居、摊贩等人打招呼,这些外界交流是人们日常生活的一部分。

这些天,多数人的活动空间缩小为家里的斗室间,对外的语言交流也锐减,看似微小的变化,可能逐渐成为情绪的导火索,给一些人带来心理困扰。

“宅居多日后,有的人想找朋友或亲戚说说话、聊聊天。但拿起电话,或许他们又担心:会不会叨扰人家,别人会不会嫌我烦,或许人家家里很忙呢……想来想去,最后电话没有拨出去。”张海燕说,人都生活在“关系”之中,大多数人的日常都需要和外部世界建立一定的关联,维持人际间的交流和情感沟通,这些都是生活的“刚需”。

她建议大家真实面对内心渴望沟通的诉求,该找人说话“解闷”的时候,不要想得太多或者不好意思,完全可以果断联络、切入社交模式。要知道,交流对自己或对方可能都有好处。

越是非常时期,越是要发挥家庭港湾的庇护作用

张海燕注意到,眼下,有些性格外向,平素喜欢走家串户、呼朋唤友的人,在宅居面前尤其难以适应,甚至有人会觉得“闷得慌,无所事事”;但也有正面的“榜样”,比如有人会充分利用现有资源,甚至在没有资源的条件下创造资源,自己找事情做,无论是锻炼也好、做家务也罢——要么透过各种载体连接起外部世界,要么从事一些需要静下心来做的事情,“宅”得很健康。

名家支招

林旭:在家开辟健身角

年初七刚从澳大利亚回到上海,中国科学院特聘研究员、中科院上海营养与健康研究所研究组长林旭就自觉在家隔离,到今天刚好满14天。她告诉记者,早在隔离的第一天,她就在网上下单,购买了瑜伽垫、哑铃等健身器材,在家中开辟出一个健身角。

林旭平时有去健身房的习惯,作为营养师,她知道,运动除了有益身体健康,还能让大脑分泌更多令人心情愉悦的激素——内啡肽。她说,适度运动可以控制体重,还能分散精力,如果总让注意力集中在疫情信息上,很容易陷入颓废、焦虑等不良情绪中。从网上下载健身操、舞蹈、垫上运动的视频,坚持每天至少锻炼半小时,林旭觉得半个月过得还挺快。



褚君浩:规律作息让生活充实

“现在,我每天除了倒垃圾、取快递,都不出门了。”中科院院士褚君浩告诉记者,从大年到现在,他一点没有憋闷、乏味的感觉,“因为有太多事情可以做”。

他觉得自己在家既能忙得身心得以调整,开启健康规律的生活节奏,又能静下心来完成一些书稿、思考一些问题。规律的作息是良好免疫力、舒畅心情的重要保证。因此,褚君浩每天都坚持一个基本作息时间表:早上7点起床,晚上11点睡觉,中午休息一小时,上午、下午各做一次护肤操。

褚君浩每天也会关注疫情进展,但他会从统计数字中做一些趋势判断和分析。“比如我会关注究竟有多少确诊病例是从社会上直接发现的,这可能与传染源头的控制有关。”寻找这样一些线索,对他而言也是一种发现的乐趣。

除了在家办公,每天看电视也让褚君浩感到兴致盎然。这几天,他一直在追《新世界》。“静心、安心地度过这段非常时期,利己也利民”。



侯希贺:居家活动首推做家务

今年的春节却有点不同,因为防疫当前,很多人在“加长版”假期后,又迎来企业发出的“居家办公令”。或许,现在已经开始有人担心自己的体重了,毕竟,增重的同时也会增加一些人的心理负担。对此,上海体育学院运动科学专家、中国中长跑队队医侯希贺说,“宅”家户外互动减少,原有的作息有所改变,从健康的角度来说,“宅”的时间久了,光吃不动,确实不行。

因此,每个人都需要做点运动,增加一些身体的活动量。尤其是有的人本来就有腰椎、颈椎等方面的问题,不宜久坐,需要活动一下筋骨。

那么,如何适当增加一些居家体力活动呢?侯希贺给出的具体建议如下:

- 做家务,拖地板,跪式擦地效果好;
- 自拉伸,自按摩,舒筋通络不能少;
- 跳跳绳,立卧撑,增加体力不能少。

制图/冯晓瑜 撰文/本报首席记者 许琦敏 记者 樊丽萍



既然宅在家,就要把家的功能充分发挥出来。什么是家?家,就是亲人之间情感沟通的场所。身处非常时期,家庭这座港湾更要发挥防护功能,即便是性格内向的人群,也要尽可能以各种方式与家人互动,在密切的相处中去感受那些细微的美好,与家人一起从事家务活动,努力从家的港湾里感受爱意,获得正向支持,保持乐观,那么眼下这段“宅”的日子,也就能变得轻松释然。

手机也是“焦虑源”,要管住手控制刷屏

有人可能会说,天天“家里蹲”,觉得很无聊,与家人距离近了,可摩擦也多了。对此,张海燕建议,维护良好的家庭关系,从放下手机开始。

“人与人、面对面的语言交流和情感交流,是手机的线上交流无法替代的。”张海燕说,这段时间,大多数人接收信息就靠手机,但要宅得健康,第一条就是控制看手机的时间。“刷手机的时间越长,接受的疫情信息越密集,内心就可能越焦虑,甚至会因情绪失控而用言语伤害家人。”

很多人并未意识到,平时用来解闷的手机,也是一个“焦虑源”,每天打开手机,接收到大量鱼龙混杂的信息,有的夸大其词,有的甚至是胡编乱造的谣言……“看到的负面信息越多,负能量积少成多,导致心态变糟,于是会更多关注负面消息,这叫选择性消极关注。”因此,张海燕强调,足不出户的时候,大家要管住手——不要时时握着手机,一定要控制刷屏的时间,这样就能腾出更多时间,依偎在家的港湾里,与最亲近的人一起共同度过“疫”时光。

快评

“湖北确诊病例一夜破万”昨天一早刷屏朋友圈,湖北省新增新冠肺炎病例14840例(含临床诊断病例13332例)的消息一经发布,不少人追问:什么是临床诊断病例?与确诊有何区别?

就在许多人忧心忡忡之际,包括中央指导组专家、北京朝阳医院副院长童朝晖在内的许多权威声音就出现在媒体中,做出解释说明。中国疾控中心流行病学首席科学家曾光的科普很直白:“实验室还没确诊,还没有查到核酸检测呈阳性,只是临床症状‘看着像’。”几乎同时,国家卫健委的回应来了:增加“临床诊断”为的是便于患者能够早诊早治,进一步提高救治成功率。

粗粗算来,从“一夜破万”引发关注到科普“临床诊断病例”,前后不到一小时。相关解释回应了公众的疑问,第一时间释放了可能产生的焦虑和疑惑。

围绕疫情,类似的“新词”不少,其中也有不少在传播过程中被误读。比如“气溶胶传播”,就被想象成“打个喷嚏病毒可以飞出几百米”;再比如“粪口传播”一词不仅引发“上公共厕所存在感染风险”的焦虑,还因为被拿来和非典时期的传播案例类比,让许多人以为宅在家里也不安全,恨不得把家里的下水道统统堵上。

要求普通人第一时间弄明白医学术语并不现实,要求每一个人内心足够强大不焦虑不紧张也不切实际。尤其是在逐步复工复产的当下,走出家门的人们更为敏感,每一条关于疫情的信息,都有可能成为热点变成热搜,也都有可能因为误解误读成为“谣言”引发不必要的焦虑甚至恐慌。

正如曾光评价“临床诊断病例”纳入“确诊病例”,堵塞了一个传播的漏洞,对发布的信息第一时间做出权威精确的解释,也可以堵上“情绪疫情”的传播漏洞。“流言止于智者”,当解释说明不再缺席,流言就很难越位。更多人对防控举措感受更加切实、对信息公开更加信任之际,面对疫情的“情绪拐点”或许已经出现。

确诊「一夜破万」,「秒回」疑问破解公众焦虑

王磊

疫情防控新闻发布会

“一网通办”防疫情,25个项目“免跑腿”

“解除医学措施查询系统”“企业复工人员网上登记系统”昨上线

本报讯(记者沈淑莎 李晨琰)记者从昨天召开的上海市新冠肺炎疫情防控系列新闻发布会上获悉,疫情发生以来,上海在“一网通办”总门户、“随申办”App、“随申办”小程序同步上线了“一网通办”新冠肺炎疫情防控专栏,目前共接入相关服务事项25个。

上海市人民政府办公厅副主任、上海市大数据中心主任朱宗尧介绍,目前接入的相关服务事项包括:来沪人员健康登记、确诊患者涉及区域及场所查询、网上问诊、发热门诊医疗机构查询等。截至2月12日,“一网通办”各渠道防控专栏访问量累计已超119.4万次,其中移动端各渠道累计访问量超过117.6万次。

据上海市科委总工程师陆敏介绍,积极推进市科技政务“一网通办”,已实现技术合同、外国人才服务等9个“不见面”审批,其中2月3日实施外国人来华工作许可相关业务“不见面”审批以来,办理量累计854份,日均107份。

昨天,在上海“一网通办”和“健康云平台”还上线了本市“解除医学措施查询系统”和“企业复工

人员网上登记系统”。利用前者,企业和个人可通过姓名、身份证号查询医学观察措施和结束时间。查询结果可作为旅店住宿、返岗复工等活动的参考依

沪国资创业载体减免房租超2亿元

本报讯(记者沈淑莎 赵征南)为帮助科技企业渡难关稳发展,上海市多管齐下,推出了减免房租、加快创新资金发放等举措。

上海市科委总工程师陆敏表示,自“28条”举措出台后,市科委即刻落实,倡导全市创业孵化载体全力支持创业企业和创业者抗击疫情、切实为

据。利用后者,可便于企业了解返岗人员健康信息,健全企业与所在地区疫情联防联控、群防群治机制,本市所有计划复工企业,都要在“企业复工人

企业减轻负担、帮助企业减少因抗击疫情延迟复工等带来的经济损失。

据不完全统计,杨浦创业中心、漕河泾创业中心、同济大学国家科技园孵化器基地等全市国资创业载体减免相关房租金额将超过2亿元。部分民营载体也及时跟进,如紫竹高新区、华平众创空间等也比照国资符合条件的入驻科技型

企业给予房租减免。

除了房租减免外,各载体也通过不断强化孵化服务为人驻企业解决实际困难。如部分载体加大金融支持力度,帮助入驻企业特别是疫情期间持续生产资金缺口较大的企业对接融资渠道,由载体提供担保增信或给予一定的贷款利率的补贴。

上海对新冠肺炎诊断标准不变

本报讯(记者沈淑莎)昨天,湖北将临床诊断病例数纳入新增数据,那么上海对新冠肺炎的临床诊断标准有没有变化?

上海市卫生健康委新闻发言人郑

锦表示,根据国家卫健委印发的诊疗方案,湖北以外地区的诊断标准没有变化,也就是说,上海的诊断标准没有变化。

市卫健委还表示,昨天网上关

于“疫情大爆发,上海出来3000多例”的传言,纯属谣言。上海每天两次发布确诊病例、排除疑似病例、出院病例等相关数据,完全透明公开。

部署进一步分级分类有效防控

李克强主持中央应对疫情工作领导小组会议 王沪宁出席

新华社北京2月13日电 2月13日,中共中央政治局常委、国务院总理、中央应对新冠肺炎疫情工作领导小组组长李克强主持召开领导小组会议。

中共中央政治局常委、中央应对新冠肺炎疫情工作领导小组副组长王沪宁出席。

会议指出,各地区各有关部门要贯彻落实习近平总书记重要讲话和中央政治局常委会会议精神,按照中央应对疫情工作领导小组部署,突出重点、统筹兼顾,分类指导、分区施策,坚决打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战,努力实现今年经济社会发展目标任务。

会议指出,要继续把湖北省特别是武汉市作为疫情防控的重中之重。武汉市要多渠道尽快增加隔离床位供给,对“四类人员”加速分类集中收治或隔离,确保救治设备和防护用品向重症病例治疗集中,保证应收尽收、应治尽治;孝感、黄冈等病例多的地区要立即采取和武汉市同等的排查、隔离、医疗救治等措施;湖北省其他地市要加强防控和提高收治能力等工作。全力保障湖北省和武汉市新增医务人员需求,借助19个省份对口支援机制适当补充湖北省其他地市医务人员。湖北省和武汉市要进一步强化离汉离鄂通道管控,压实内防扩散、外防输出属地责任。

会议指出,通过错峰等措施有效控制人流,今年不会出现往年那样的返程

高峰。各地要按照联防联控、群防群控要求,把防控力量向社区下沉,运用“大数据+网格化”等做好对密切接触者、有风险人员查找监测,切实做好防控工作。由各省负责,对本省份各市特别是县根据疫情情况进行合理分类,制定差异化精准防控策略,视疫情形势有序恢复正常生产生活秩序,不搞“一刀切”,及时纠正偏颇和极端做法。

会议指出,有效的药物和救治是战胜疫情的关键环节。要全力开展医疗救治。建立全国诊疗协作网络和病例库,组织专家及时分析总结目前近6000例治愈病例,进一步完善治疗方案。对重症和危重症患者进一步采取呼吸支持、循环支持等治疗方式,并努力防止并发症,加快探索推广有助于阻断轻症转为重症的药物和治疗手段。强化中西医结合,促进中医药深度介入诊疗全过程,及时推广有效方药和中成药。加快药物临床试验,有效的要抓紧向救治一线投放,提高治愈率、降低死亡率。

会议指出,国务院联防联控机制要继续协调做好疫情防控人力保障,指导各地分区分区防控,帮助解决突出问题,及时发布权威信息。要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,勇于担当,切实把疫情防控各项工作抓实抓细抓落地,统筹做好疫情防控和经济社会发展工作。

领导小组成员丁薛祥、黄坤明、蔡奇、肖捷、赵克志参加会议。