

上海市精神卫生中心发布疫情防控市民心理疏导18问

# 疫情期间可能困扰你的“心病”，处方在这里

## 工作负荷大

### 适当调整工作量,注意休息

1、在小区做志愿者,有时会遇到不顺心的事,家里人劝我别去了,我觉得他们都不理解我。

答:感谢您的辛勤付出,您做得很好!

允许负面情绪适度宣泄,不要憋着;和家人好好沟通交流,相信他们终究会理解和支持您;您也可以和亲朋好友倾诉,“抱团取暖”很重要;积极地自我对话(自我暗示),肯定自己的价值;合理安排生活,适当从疫情中抽离出来,工作以外的时间在家做些喜欢的事情。

2、疫情防控以来,我和同事一直加班工作,最近突然吃东西没胃口、晕眩头痛、睡不好,是不是身体出问题?

答:感谢您为疫情防控工作的付出和努力,辛苦了!工作负荷过大时,情绪和身体都会受到影响,出现紧张、焦虑和各种身体反应。

建议适当调整工作量,注意休息;可以做一些放松练习,比如冥想、正念;如果仍无改善,可以寻求专业医生的帮助。

## 孩子要出门

### 做好表率,认真倾听感受

3、小朋友在家里呆不住,老是吵着要外出,怎么办?

答:爱玩耍是孩子的天性,在疫情期间家长需要做好以下几点:

第一,做到正确的示范。在我们要求小朋友不出门、少出门时,家长首先要身体力行,做好表率。

第二,认真倾听感受。鼓励孩子说出自己内心的感受,做到积极交流,耐心倾听,充分理解。

第三,陪孩子玩一些创造性的、教学类的、活动性的游戏,比如故事接龙、童话表演、居家小运动等,通过多种方式转移小朋友的注意力,缓解他们的不良情绪。

## 孕妇很焦虑

### 理性接纳,合理安排生活

4、我是一名孕妇,每天很慌,应该如何调适?

答:首先要理性接纳。孕产妇在疫情影响下,更容易感到焦虑,要学会接纳自己的情绪。

其次要营造安静、舒适的环境。除产检外,尽量不要外出,居家休息。

第三要合理安排生活。保持规律作息,学习一些孕期知识,做适当的家务和居家运动。

还可查询权威资讯,包括医疗机构的线上咨询,但要避免信息过载。

寻找情感支持也是好方法。可以跟家人、朋友倾诉,或寻求专业人员支持,及时排遣不良情绪。

## 经常睡不着

### 规律作息,学会自我放松

5、我现在经常睡不着觉,怎么办?

答:要坚持规律作息;睡前避免浏览疫情信息,避免接触让自己情绪激动的事情;合理安排饮食,营养均衡合理;学习自我放松的技巧,例如心理着陆技术、呼吸放松等;每天做一些居家锻炼,建议达到心率120次/分,微微出汗,每天持续20-40分钟为宜,但不要在睡前运动。

## 编者按

来势汹汹的新冠肺炎疫情,给相当一部分宅居在家、坚持抗疫的人们,带来或多或少的心理压力。

有人“宅”久之后出现了焦虑、恐慌情绪,一有风吹草动就担心自己被“感染”了;有人无精打采、甚至经常睡不着觉;有人则“性情大变”,要么一碰就炸毛,要么想哭;还有的家庭则被亲人之间的矛盾等棘手问题困扰……

在积极抗疫的同时,心理防“疫”不可忽视。针对目前广大市民高频遭遇的心理问题,昨天举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上,市精神卫生中心发布疫情防控市民心理疏导18问,并进行解答。希望这些问题,对正在“宅家战斗”的你有所帮助。

## 小区有确诊

### 做好防护,顺其自然为所当为

6、我们小区有人确诊了,还是我们楼的。好恐慌,怎么办?

答:面对灾难、危机,焦虑、恐慌的情绪是人类的正常反应和求生本能。但“夸大”自己所面临的危机,常会导致一些问题。可通过以下方式调节:

第一,检查现实问题对自己的威胁有多大,并找到应对措施。周围有人确诊新冠肺炎,是否意味着自己一定会被感染呢?答案是否定的,做好个人的防护很关键。

第二,分散注意力。做一些感兴趣的事情分散一下注意力。听歌、看书、看剧,都是很好的方式。

第三,顺其自然、为所当为。与其担心还没发生的事情,不如先享受当下的生活。

7、老是宅在家,没有任何兴趣,情绪也很低落,怎么办?

答:要通过“三个善用”来改善:

一要善用居家运动,带动情绪。

二要善用想象,增添乐趣。设想一下,当疫情解除后自己的玩耍计划,并做成攻略。

三要善用正念,提升敏锐度。可以通过呼吸训练、身体扫描等练习帮助自己更好地觉察当下,平衡理性与感性的信念,减少评判。

## 老人宅家闷

### 多与家人交流,说出内心想法

8、最近因为出不了门,大人小孩都很烦躁,我也经常失去耐心。我和孩子的争执比平时更多了,怎么办?

答:在无法出门的情况下,父母与子女的物理距离变得很近,心理上的摩擦也会增加。如何与孩子沟通呢?

一要善于倾听,了解孩子的内心世界,跟孩子一起去解决一些问题。

二要善用言语技巧。尽量描述事实,有可能的话,多给孩子积极的回应,而不是只给予负面评价。

三要多多换位思考,互相理解和体谅。

四要给孩子多留些“独处”的空间,不要整天把注意力集中在孩子身上。

9、我是一个老年人,平时习惯每天外出散步,现在家人不让我出门,觉得很习惯。

答:多与家人交流沟通,说出自己内心真实的想法,听听他们的看法和建议;合理安排自己的生活,如读书、练字、做饭、做手工等;利用微信视频、电话等与亲戚朋友进行沟通和交流,排解郁闷情绪;做一些适合自己的居家健身和放松运动。

10、疫情期间,有亲人去世,要不要告诉小朋友?

答:要及时、简洁、清晰地告诉小朋友亲人得病、去世的消息。让情绪稳定的成年人照顾儿童的生活,给儿童安排稳定的生活和规律的生活。每天留出亲子时间,给予儿童聆听、肯定和回应,教儿童表达情绪、放松减压,一起做开心的事情。避免将自己的情绪转嫁给孩子,避免制造更多的伤害。

## 谣言被轻信

### 多聊聊如何做防护或生活常识

11、总是有朋友相信各种信息,作为医务人员,我即便告知事实,他们依旧表示质疑,这让我很郁闷。

答:上海疫情信息的透明度一直是很高的。在目前的疫情背景下,对于不太了解的事情,人们总是更容易想到不好的一面,这有利于做好预警和预防。但其实大家内心都不希望发生不好的事。另外,对于疫情过度关注的人,也容易出现各种悲观的猜测。对医务人员的信息老是不信任,其实不是因为他们觉得数据不真实,而是可能他们从其他“小道消息”等接收到的信息跟我们说的不一致,许多人宁愿相信各种“消息”,因而不信任我们。

可以和他们多聊聊我们擅长的如何做疫情防控,或者聊点生活常识,引导他们避免过度聚焦在疫情相关的谣言上。

答:疫情期间,这种恐慌较普遍。遇到这种情况:一是通过官方平台了解新冠肺炎相关知识,包括确诊病例的流行病学信息,然后尊重、相信现实。二是及时寻求援助,抱团取暖,很多人都存在类似的问题,在交流过程中可以互相帮助。三是对自身要求过高、对周围人要求过高的人,在疫情期间的焦虑往往会更严重些,要学会放下,学会放松,告诉自己不可能面面俱到。

## 食欲非常差

### 通过调节情绪来缓解身体不适

12、我一起起新冠肺炎就就怕,吃不下饭,有时还腹泻。请问如果不害怕了,食欲和腹泻的问题会好转吗?

答:情绪与我们的躯体反应的确实紧密相关。焦虑、害怕等情绪如果没有很好的“宣泄口”,就可能导致胃肠功能紊乱,并表现出腹泻、便秘等情况,也会影响食欲。如果您本身没有躯体疾病和明显的外在诱因,可以通过调节情绪,来缓解这些不适。

13、我最近一有风吹草动,就担心自己染上了新冠肺炎。去医院做了检查,结果是阴性,我还是控制不住要焦虑,晚上睡不着。

答:疫情期间,这种恐慌较普遍。遇到这种情况:一是通过官方平台了解新冠肺炎相关知识,包括确诊病例的流行病学信息,然后尊重、相信现实。二是及时寻求援助,抱团取暖,很多人都存在类似的问题,在交流过程中可以互相帮助。三是对自身要求过高、对周围人要求过高的人,在疫情期间的焦虑往往会更严重些,要学会放下,学会放松,告诉自己不可能面面俱到。

答:疫情期间,这种恐慌较普遍。遇到这种情况:一是通过官方平台了解新冠肺炎相关知识,包括确诊病例的流行病学信息,然后尊重、相信现实。二是及时寻求援助,抱团取暖,很多人都存在类似的问题,在交流过程中可以互相帮助。三是对自身要求过高、对周围人要求过高的人,在疫情期间的焦虑往往会更严重些,要学会放下,学会放松,告诉自己不可能面面俱到。

## 《求是》发表 习近平总书记重要文章

(上接第一版)

文章指出,要强化公共卫生法治保障。全面加强和完善公共卫生领域相关法律法规建设,认真评估传染病防治法、野生动物保护法等法律法规的修改完善。必须从保护人民健康、保障国家安全、维护国家长治久安的高度,把生物安全纳入国家安全体系,系统规划国家生物安全风险防控和治理体系建设,全面提高国家生物安全治理能力。尽快推动出台生物安全法,加快构建国家生物安全法律法规体系、制度保障体系。

文章指出,要改革完善疾病预防控制体系。坚决贯彻预防为主的健康工作方针,坚持常备不懈,将预防关口前移,避免小病酿成大疫。要健全公共卫生服务体系。加强公共卫生队伍建设。持续加强全科医生培养、分级诊疗等制度建设。强化风险意识,完善公共卫生重大风险研判、评估、决策、防控协同机制。

文章指出,要改革完善重大疫情防控救治体系。健全重大疫情应急响应机制,建立集中统一高效的领导指挥体系。健全科学研究、疾病控制、临床治疗的有效协同机制,完善突发重大疫情防控规范和应急救治管理办法。健全优化重大疫情救治体系,建立健全分级、分层、分流的传染病等重大疫情救治机制。鼓励运用大数据、人工智能、云计算等数字技术,在疫情监测分析、病毒溯源、防控救治、资源调配等方面更好发挥支撑作用。

文章指出,要健全统一的应急物资保障体系。把应急物资保障作为国家应急管理体系建设的重要内容,尽快健全相关工作机制和应急预案。优化重要应急物资产能保障和区域布局,做到关键时刻调得出、用得上。健全国家储备体系。建立国家统一的应急物资采购供应体系,推动应急物资供应保障网更加高效安全可控。

(上接第一版)

他建议,要提升自我安全感,可以首先用知识武装自己,从可靠途径学一些疾病和防护知识,“了解越多,焦虑体验就越少”。亲子之间,尤其如此。就像飞机遇到紧急情况时,大人必须先戴好氧气面罩,然后再帮孩子戴,家长要有基本的知识储备,并保证情绪稳定。他说:“家长在关键时刻‘靠得住’,能给孩子树立很好的榜样。”

“还可以让头脑变得‘简单’点,并且让身体‘忙’起来,转移注意力,培养一两个兴趣爱好,体验一些愉快的感觉。”

## “停课不停学”打开市场空间,在线教育团队来了新的“冲锋队员”

B站和钉钉,都不是传统意义上的教育网站。钉钉是靠“帮助中小企业在线工作”起家,而B站则是“Z时代”喜欢的视频弹幕网站。但在疫情中,它们都成了在线教育的“冲锋队员”。

自3月2日起,上海全市中小学生将全面开启“空中课堂”教学,B站是“空中课堂”的网络学习平台之一。目前,B

## “放飞自我”前,先来三个“灵魂拷问”

看,人类与病毒之间的作战,胜负天平毫无例外都是偏向人类的。”谢斌说。和疫情初期相比,近来心理求助热线咨询量明显下降,并保持平稳状态,这说明前期的科普宣传起到了很好的效果,也意味着大部分上海市民“心比较定了”,对最终能够战胜新冠肺炎信心十足。

如果在普遍的恐慌、焦虑基本平复以后,个别人还继续担心自身心理状态,处于极度不安全的情绪当中,那就不妨去专业医疗机构做一次正规、靠谱的“心理体检”,让自己能尽早“安心”。“‘宛平南路600号’和遍布全市的精神卫生、心理健康机构都可以为市民朋友充当情绪的‘垃圾桶’,让大家摆脱负面情绪后能更轻松面对疫情。”他说。

“与真正的战争不同,从历史经验

## 直播时代加速,上海互联网企业冲锋

站已完成《中小学生学习防疫公开课》首播,未来上千名上海市教委组织的特级教师、正高级职称教师和骨干教师,将借助B站“直播+点播”的双渠道,为全市中小学生学习提供大量免费优质课程。

在B站相关负责人看来,获得“软点”,不仅与网站学生族占比高、视频业务为主的天然基因有关,更与其快速应对能力有关。“疫情期间,学校纷纷把目光瞄准线上平台,我们迅速组建了几十人的团队,上线学习区频道,建立‘B站不停学’‘上海空中课堂’等专题,并与清华、北大、上海格致中学、有道精品课等百余所学校及机构合作了教学课程。”2月24日上午10时,复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏上线B站直播,讲授“新冠肺炎防控第一课”,一个多小时的直播课程,人气峰值近70万,弹幕数近4.5万。

“我们意识到,钉钉的组织在线,高

## 直播反向推动云计算,产业互联网扩容增长

效、协同和安全特性,是为教育行业客户服务优势。”陈航告诉记者,春节期间,钉钉团队迅速升级了钉钉直播能力,发布了钉钉在线教学产品,主要包括群直播、视频会议、多群联播和“在线课堂”,可满足“停课不停学”多场景需求。数据显示,钉钉已支撑全国超过5千万学生在家上课。77%的学校采用了钉钉“在线课堂”超级联播或多群联播模式,使得优质教学资源从一个班扩展到全校乃至整个城市,也打开了企业发展新的空间。

疫情之中,B站在线直播业务的爆发,背后还离不开另一家上海互联网企业的支撑。优酷在内容分发网络(CDN)及云服务商的技术支持,为直播、短视频平台在内容传播层面提供了重要保障。在

## 情绪难自控

### 审视自身,合理途径宣泄

14、前几天,家人与小区保安发生争执,当时我就爆发了,当着保安的面责备他。我很后悔,觉得自己控制不住情绪。

答:这是蓄积已久的情绪,正好你家人做了一件和你焦虑相关的事情,促使了焦虑情绪大爆发。

要审视自己和家人的沟通情况,做些调整;平时蓄积的压力、焦虑过度,要找到合理的途径去宣泄。比如,增加体能锻炼,跑步;在室内可以摔摔抱枕、打打拳击等,定期宣泄自己的不良情绪,让情绪波动变小;循序渐进地向家人进行科普,让他们慢慢加强防控意识。

15、我平时很坚强,最近不知道做什么,总是想一些不好的事情,动不动就想哭。

答:这是我们的潜意识在“作怪”。平时我们会通过自我防御,掩盖自己很多真实的需求和想法,让周围的人觉得很“强大”。在疫情下,整天待在家里,这种防御就没有了,这时候潜意识里的很多东西就会呈现到意识层面,往往很多都是不好的,如对自身不满意、对社会不满意、感到无助孤独等。

可以试试学会自我定位,问问自己:我是谁,我为什么存在于这个社会,我想要什么,我的底线是什么……给自己设立一个问题库,从中筛选出你认为最重要的几个问题,反复进行思考,把这几个问题想透了。如果出现一些极端想法,则需要寻求专业帮助。

## 老是想洗手

### 主动控制这种强迫行为

16、最近,我每天洗手都要洗十几遍,总是控制不住自己,怎么办?

答:这是一种强迫行为,其实是可以主动控制的。在平时的生活中,关注自己的行为模式,主动地去控制自己的行为。以强迫性洗手为例,重复洗手时提醒自己“它又出现了”,然后刻意减少洗手次数,两三天后你就会发现不用洗那么多次数,也照样好好的。

如果你发现自己无法控制,则要借助家人帮助监督。如果情况仍然严重,需要向专业人员寻求帮助。

## 夫妻总吵架

### 多聊聊说一说共同目标

17、近期,夫妻俩都宅在家,抬头不见低头见,动不动就吵架,怎么办?

答:看起来是在疫情下,两个人不得不见面发生的摩擦,但其实这种摩擦早就存在了,只是在特定环境下爆发了出来。建议从现在开始:夫妻之间建立一种特定交流行为,如每天两人对视5分钟;如果孩子什么时间该做什么事情。另外,如果孩子想玩,就让他玩,陪他玩,怎么玩很有讲究,尤其是对低龄化的孩子,可以进行一些益智类的游戏等。当然,无论如何每天留给自己独处的时间,放松一下。

## 带娃没耐心

### 每天给自己留独处时间

18、以前孩子白天在幼儿园,就晚上带一带他,现在一天24小时带着他,快被“神兽”逼疯了,怎么办?

答:成年人的节奏很快,很多人的耐心被磨得消失殆尽了,而小孩是无忧无虑的。其实可以正好趁着这个机会,立一个家庭的规矩,告诉孩子什么时间该做什么事情。另外,如果孩子想玩,就让他玩,陪他玩,怎么玩很有讲究,尤其是对低龄化的孩子,可以进行一些益智类的游戏等。当然,无论如何每天留给自己独处的时间,放松一下。

直播行业加速的时代,台前幕后的上海互联网企业,共同组成了“硬核阵容”。

“疫情期间,直播、短视频、远程办公、在线教育、生鲜电商的火爆,给从事计算机基础设施的云计算行业带来了反向推动力,我们也跟着扩容和增长。”季昕华说。这家企业节前刚刚在科创板成功上市。

很多从业者都曾感慨“上海出不了BAT(百度、阿里巴巴、腾讯)”,但随着行业赛道的切换,上海的消费市场、文化市场为下一波互联网企业的崛起提供了一片沃土。很多投资者都评价,上海的互联网企业很“稳”、不冒进,正是这种稳扎稳打的态度,当风向从消费互联网向产业互联网转变,上海在芯片、云计算、大数据与系统化的强大产业基础,让手里的每一张牌都变成了主角。

有专家认为,今年全民抗疫中所展现出的社会协同效率的大幅提升,与互联网技术、信息化、数字化的普及完善有很大关系,它离不开一大批互联网企业在基础能力上的耕耘与付出,也为产业互联网行业的发展打开了更多想象空间。