



出院后，一些新冠肺炎患者又遇“心病”

# 将心比心，驱散心灵“阴霾”

“出院一周了，我没敢再出门，因为总觉得小区邻居在背后议论我，看见我就躲。我怀疑自己是不是真的不该回来……”这是上海市精神卫生中心心理热线近日接听的一则来电诉说，这样的独白，让人心疼。

对新冠肺炎患者来说，痊愈出院本来应该是件高兴的事，但因为周围人戴上“有色眼镜”，他们的生活就更加灰蒙蒙了。

设想一下，如果你是受难者，事情将会怎样？我们想在此发出呼吁：请多一点仁慈之心，多一点换位思考。

## ■马银珠 乔颖

2020年的开篇不同寻常，新冠肺炎疫情突如其来，给世界以警钟。但无论这股疫情的“阴霾”还要持续多久，总有拨云见日的时候。如今，一些新冠肺炎患者经过医护人员的精心治疗，终于熬到了出院的日子，但要回到往常的平静生活，却要有一个适应期。

“出院一周了，没敢再出门，因为总觉得小区邻居在背后议论我，看见我就躲。我怀疑自己是不是真的不该回来……”这是我们听过的最让人心疼的热线来电。这让我们相信，不管是新冠肺炎患者还是生活在他们周围的人，都需要一些专业的心理帮助。

### 身体的伤痛好得快，“心疼”很难治愈

这是一位新冠肺炎患者治愈出院后的独白：

“当初得知自己被确诊了，连带着家人也一并被隔离，也曾愧疚过，绝望过。但住院期间，医生、护士们的救治和鼓励，家人们的关心和劝慰，一直支撑着我咬牙挺住。我告诉自己一定会好的！我还要看着女儿上学、结婚，还要和丈夫白头，还要和同事继续喝茶、唱卡拉OK。”

“肺最坏的时候，喘不上气来了，我使劲一口一口地呼吸，憋得脸发白，很多时候眼泪都流不出来了，但是我一直在坚持挺住。就这样一天一天，终于看着自己慢慢变好。出院那天，医生和护士都拥抱我；我终于熬过去了，大家

都祝福我，说大难不死必有后福。”  
“我也以为我终于可以正常生活了，但生活却‘病’了。我被网络人肉、被辱骂。有人说，我出院了也可能带着病毒，要我滚出小区。我的电话每天都有人发来信息、打来电话，让我不要出门去祸害别人。我想问，我能去哪儿……现在我每天睡不着，生病真的不是我想的。”

这段独白看着让人心酸，身体的伤痛好得快，“心疼”真的很难治愈。

其实，对患者来说，痊愈出院本来应该是件高兴的事，却因为周围人戴上“有色眼镜”，生活更加灰蒙蒙了。这样的独白，每天或许在不同人的内心里上演。曾经在市公卫中心工作的同事说，很多时候，来自外界压力和歧视，是新冠肺炎住院患者焦虑和抑郁的主要原因之一。

### 很多人愿意成为星星，照亮你的夜空

为什么会出现患者在出院后面临外界压力、遭受来自一些人的歧视呢？

首先，是对死亡的恐惧。传染病让所有人如此真实地靠近死亡，人们怕死，更害怕现在就在死。因为还没活够，还有很多事情要去完成，还有愿望没有实现……

其次，是知识的匮乏。正是因为很多人对事物本质和现象不了解，导致出现猜测、假想，甚至引发恐慌，并将这些情绪和认知投射到其他人身上，出现攻击、责怪的言行。

再次，网络暴力。不得不承认，网

络给人们带来了便利，但是它也让这个“追求快感”的世界变得冷漠。网络上的任意抨击，有时恰恰是压垮身陷窘境之人的“最后一根稻草”，真是人言可畏啊！

最后，自我防卫过度。公众因为对新冠肺炎的过分恐慌，会表现为排斥一切与之相关的人与物，以试图达到保护自己的目的。

要改变这种情况，需要全社会共同努力。对痊愈出院人群来讲，请做好几件事：第一，经常和自己的内心对话，接纳自己。“感染新冠肺炎是事实，能让它不发生吗？不能！”“我现在很无助，感到很孤独，这种情感可以存在吗？当然可以！”“我以后的生活一直都会这样了吗？当然不是！”

第二，安抚自己的情绪。很多时候，我们感受不到温暖，并不是没有阳光，只是暂时处于黑暗。请回忆患病时，医务人员温暖的慰问声、志愿者们鼓励的话语、家人殷切的目光……请相信，很多人愿意成为星星，照亮你的夜空。经历过生死，还有什么不能面对的呢！

第三，直面现状，勇敢地为自己发声。当人们开始妥协，开始默不作声，开始自怨自艾的时候，其实就意味着已经放弃了自己。所以此时，请勇敢面对现状，用理论武装自己，用言语勇敢地为自己发声。大声告诉那些人：好好去学习疫情防控的知识吧。

### 不做偏见的支持者，不做二次伤害的施暴者

对社会人群来讲，也请大家做好几件事：

第一，请多一点自我管理。“生而平等”是对生命基本的敬畏。生老病死，人之常情。人类之所以渺小，在于无法把控生死；之所以伟大，在于面对生死坦然以对。没有人想要生病，没有人不渴望健康，但当疾病来袭，能迎难而上已是难能可贵，不要让这些原本就从“鬼门关”走了一圈的可怜人再受一次心灵的折磨。

第二，请多一点知识的学习。人类的很多负面情绪和攻击性行为来自于无知和误解。正因为对某些人或事物不了解，才会产生害怕、否定的感受。请牢记，新冠肺炎患者出院标准是：血液、咽拭子、排泄物检测必须两次都是阴性，咽拭、排泄物核酸都阴性就没有传染性了。防御任何疾病，最好的药就是自身免疫力。所以，与其排斥他人，还不如先学好理论，做好必要的自身防护。

第三，请多一点仁慈之心，多一点换位思考。有一句话说，雪崩之时，没有一片雪花是无辜的。设想一下，如果你是受难者，事情将会怎样？所以，请收起随意的批判，多些温柔的话语；少些尖锐的指责，多些深情的问候。保护自己的同时理解他人，摘掉“有色眼镜”，你才能看到那些治愈者挽起袖子捐献血浆的美丽风景。请不做网络暴力的制造者，不做偏见的支持者，不做二次伤害的施暴者！

所有的朋友，请大家耐心一点，给自己一些时间去适应，也给周围人一些时间去改变。终有一日阴霾过去，待阳光普照，再一起品茶、下棋、聊一切美好。

(作者为上海市精神卫生中心医生)

强迫洗手、囤积防疫物品，总担心自己和家人被感染……

## 学会调节“强迫症状”

### ■张飞 范青

自今年1月起，新型冠状病毒在我国肆虐，每个个体在疫情下的生活也多少受到一些影响。小A就是我们接触的一个典型个案。

小A是一位生活在上海的家庭妇女，平时就经常容易因为小事焦虑。自疫情暴发以来，她每天都会关注疫情的报道，前一段时间，看着确诊人数不断攀升，新冠病毒传染性又大，更加引发生内心的焦虑和紧张，愈发担惊受怕、坐立难安，每天都担忧自己和家人被感染。

小A又看到新闻上呼吁市民在家要勤洗手，多通风，注意个人卫生环境消毒，于是每天都要反复洗手，不管洗几遍，还是担心没洗干净，甚至会因为在洗手过程中被其他事情打断，继而感到特别焦虑。

不仅如此，因担心疫情期间买不到清洁和消毒用品，小A在家里准备了超量的清洁和消毒物资。家里的柜子和储物间堆满了消毒水，虽然储备已远远超过疫情防控需要，可每次出门，她还是要采购一批清洁用品，甚至通过各种途径囤积这些用品。

渐渐地，小A自己和她的丈夫都觉得好像不大对劲。为什么小A会出现这样的行为，原因可能是，小A由于对疫情的过度担心和焦虑，产生了强迫症状。

不反复做这些动作，就会焦虑不已？

什么是强迫症？我们先来简单介绍一下。强迫症是临床上一种以强迫观念和强迫行为为主要特征的心理问题。强迫观念是反复出现在脑海里持久的想法、冲动或画面，人们往往觉得这些想法和观念没有必要甚至不合逻辑，但却难以摆脱，控制不住这些想法的出现。强迫行为是反

复出现的动作，比如疫情下强迫性的反复洗手。有些人常感到，不去反复做这些动作会产生难以忍受的焦虑，甚至不能中途停止和打断正在进行的强迫行为。

那么，如何去区分我们是否出现了强迫症状？区分的关键，还是一个“度”。在疫情影响下，每个人都害怕自己被感染，有一些担忧和恐惧是很正常、合理的，但这些担忧和恐惧如果每天都在脑海里反复出现，难以摆脱，甚至影响到正常的生活和工作，那么就超过了合理的范围，有可能出现了强迫观念。

另一方面，多注意个人卫生，勤洗手，多消毒，这些本身也是疫情下非常鼓励的行为，但每天反复洗手、洗澡、洗衣服停不下来，甚至中途被打断会感到强烈的焦虑，这就可能出现了强迫行为。再如，中国人讲究有备无患，多准备点清洁和消毒用品本身是无可厚非，但要是准备了远远超过疫情需要的量，但还是停不下来囤积行为，这可能也超过了正常的度，成为了强迫行为。

以上也是目前疫情影响下较容易出现的强迫症分类中的强迫清洗和强迫囤积。

### 出现强迫症状，不等于强迫症

需要说明的是，即便出现了以上的强迫症状，我们也不用过于恐慌。因为，出现强迫症状不代表就患上了强迫症。可能，您本身日常生活中就比较容易焦虑，那么强迫症状可能就是您在疫情影响下出现的过度反应。如果您能及时注意到这些问题，并能及时中断自己的强迫行为，避免其继续加重，那么也不用太过担心。

如果强迫症状难以通过自己努力缓解，甚至持续恶化，对生活的影响越来越大，还是建议做好防护，到专业的医疗机构就诊。

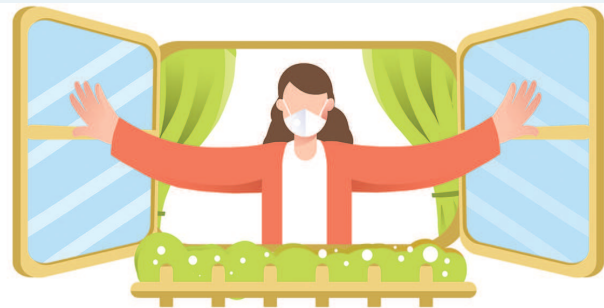
### 应对紧张焦虑，可以试试以下方法：

- ★适度浏览疫情信息，识破谣言
- ★想法只是想法，学会放松

在目前形势下，新冠肺炎疫情的走向是我们每个人都关心的话题，时刻关注疫情变化对于了解我们所处的环境固然很重要，但切勿每天花费过多的时间搜集和浏览这些信息，特别是您如果本身是易焦虑的个体，浏览过多的负面信息，更容易引起和加重紧张。同时，这个时期网上的谣言也较多，很多谣言制造者的目的就是为造成恐慌、赚取关注度，因此在看到很多信息时，要注意明辨信息的真伪，以官方发布为准。

### ★适度娱乐，转移注意

对于疫情的紧张和焦虑，转移注意力或许是个不错的方法。你可以看剧、追星、听歌、看球、适度游戏，或是在线上聚会聊天，亦或搬出闲置在家的健身器材，从哑铃到划船机，做适当运动。总之，在家里，做一些适合自己的娱乐活动，有助于放松身心，缓解焦虑。



(作者分别为上海市精神卫生中心医师、副主任医师)

# 非常时期，如何做好皮肤防护

## ■张旭婷 苏译旻 袁定芬

新年伊始，一场突如其来的疫情打乱了我们的生活节奏，不断增加的确诊病例，传播扩散的风险趋势，让所有人都感受到这场“战争”的严峻。

现在，大家都积极响应疫情防控号召，尽量减少外出，居家办公。勤洗手、戴口罩……伴随着这些防疫新习惯的养成，不少人发现，自己的皮肤貌似需要一些特别防护。

### 【勤洗手造成手部皲裂怎么办】

洗手是最简单的清洁消毒措施，但是频繁清洗，使用肥皂、洗手液、消毒剂等化学性刺激物，会破坏皮肤屏障功能，导致角质层含水量下降，继而造成皮肤干燥、瘙痒、脱屑，严重者甚至有红斑、皲裂、破溃糜烂等症状。这种状况就是日常生活中常见的“湿疹”，主要和皮肤中脂肪酸含量降低，皮肤水合能力降低有关，此病也会因频繁冲洗、化学性刺激而激发。

那怎样洗手才能呵护我们的手部皮肤呢？

- ◆洗手时一般建议使用30℃-40℃的温水，选用刺激性小的洗手液、香皂，洗手后及时用毛巾擦干或烘干，干燥后立即涂抹护手霜。
- ◆使用消毒剂时应尽量佩戴手套，不要直接接触皮肤，避免化学性刺激。
- ◆相对较重的干燥、皲裂，推荐使用2%水杨酸乳膏或者尿素软膏。这两种药膏能够促进表皮角质层正常化，减少渗出和浸润。

### 【口罩、护目镜造成的机械性损伤怎么办】

疫情当前，口罩、护目镜成了隔离新冠病毒的最有力物理措施之一。



但是长时间使用会造成皮肤组织受压、摩擦，非常容易产生机械损伤，其主要表现为鼻部、面颊、耳后口罩绑带处压痕、红斑、紫癜、破溃、糜烂。

对这类情况，建议采用下面的方法进行防护：

- ◆选择松紧适合的防护用品。如果条件允许，适当交替选用不同的防护装置，如口罩有挂耳式、头戴式、系带式，避免同一部位过度受压。
- ◆穿戴前可局部外涂润肤剂，或者选用粘性较低的创可贴、输液贴、敷料等贴在受压部位。
- ◆破溃糜烂的区域，尽量暴露并保持干燥，局部外用生长因子凝胶、抗生素药膏（百多邦、夫西地酸乳膏）等。
- ◆如需继续穿戴防护装置，可在

受压区域垫凡士林纱布、干燥的纯棉纱布等。

### 【佩戴口罩引起“过敏”怎么办】

戴口罩能减少病毒通过飞沫传播，降低佩戴者的吸入风险，但是长时间戴口罩可能会刺激皮肤甚至引起过敏或加重原有皮肤病。临床症状可表现为口罩覆盖区域皮肤的灼热感、瘙痒感，严重时会出现水肿、红斑、脱屑、丘疹等。其成因可能是对口罩及其配件的材质过敏，也有可能是口罩内部潮湿闷热，破坏细菌等原有的微生物生态平衡造成的。

那我们应该如何处理呢？尽量减少外出，避免长时间佩戴口罩。

- ◆戴口罩最好选用质量合格的医用外科口罩，口罩应及时更换，尽量不要

反复使用，最好每4小时更换一次口罩。要注意的是，N95口罩防护性好，透气性较差，请把这些口罩留给一线医护人员使用。日常生活中的普通防护，使用医用外科口罩即可。

◆皮损区域避免刺激，停用洗面奶洁面粉、爽肤水等，温水清洁面部，避免揉搓，外涂无明显刺激感的面霜或乳液。

◆如有明显水肿、渗液，可外敷3%硼酸溶液，生理盐水，口服抗过敏药物（氯雷他定、西替利嗪等）治疗。经过上述的治疗，若皮疹仍加重，那就需要到皮肤科门诊接受专业的治疗（温馨提示：近期医院门诊实行全预约制，就诊前请先预约）。

(作者均为上海市第六人民医院皮肤科医生)