

学会“隔离”负面情绪，也是防疫关键一招

樊丽萍

文匯时评

和新冠病毒战斗到底，每个人的防疫包里，除了标配的“三件套”“五还要”，加一个“心灵口罩”也很有必要——为自己添加一道“心”防护，筑牢心理防火墙，就是在提升城市战“疫”力。

昨天，被不少网友称为“600号男神”的上海市精神卫生中心医师谢斌的金句一度刷屏“朋友圈”。如何避免疫情对心灵的冲击？他建

议，不妨做个“四有市民”，“无论在‘决赛圈’内外，心理调适有四个重点：有盼头、有放下、有自律、有念想”。

一席话妙语连珠，幽默诙谐，让人会心一笑，也带来诸多启迪。战“疫”当前，我们在隔离病毒的同时，也要学会“隔离”各种负面情绪。提升心理免疫力，显得至关重要——这不仅能让自已“活”得更好，也是防疫关键一招。

首先，动作要对。这一波本土疫情，从上海目前的情况看，无症状感染者居多。因时因势因

情施策，一些具体的防疫手势也跟着形势在变。正在居家抗疫的市民，不妨也及时更新自己的“知识储备”。对防控政策出台的科学依据、目前的战果等信息了解得越多——心里越有“底”，就“有盼头”。信心有了，就更能持久保持正确的战“疫”姿势，克服因不确定而带来的恐惧。

其次，心态要好。所谓“有放下”，就是要把因疫情而在心中升腾起来的焦虑放下，让心“静下来”。平凡的上班族，家里的菜篮子、米袋子、小孩子，本就事事要操心。此番疫情来袭，一些

计划赶不上变化，一些困难猝不及防，但只要有良好的心态，办法总比困难多。其实，很多心理学家也都有类似提示：焦虑来了，无需回避，请正视它、接纳它，然后跨越它。所以，与其“宅”在家里、围绕疫情胡思乱想，不如走近他人、转移注意力——看看自己能为邻居做什么、能为社区和城市多做些什么？战“疫”没有局外人，帮助更多的人，传递更多正能量，自己也有更多成就感。心态好了，做到“有自律”就不难了。

再次，要有点“腔调”。人生是一场修行，不

妨把眼前的“倒春寒”视为一次磨练的机会。即便不上班，也不要过得太潦草；哪怕足不出户，也要把小日子过得风生水起；尽量不外出、不聚集，不给防疫添乱添堵……有人说，比克服苦难过日子更难的，是把每天都过得快乐。“有盼头”，快乐自来。活出一些境界来，人生才会更有腔调。

争做一个“四有市民”，当下生活在“魔都”的你我理应有这一番觉悟和豁达：疫情终会散去，春暖花开就在不远处。

■本报记者 唐闻佳

疫情给人们的生活带来一定冲击，难免让人心生焦虑、担忧。昨天的上海市疫情防控工作新闻发布会上，被市民朋友爱称为“上海最后家底”的上海市精神卫生中心，送来“心动力”。上海市精神卫生中心主任医师谢斌呼吁市民，无论在“决赛圈”内外，都要学会心理调适四个重点，即：有盼头、有放下、有自律、有念想。

有盼头，就是把不确定性转化成确定性。了解防控的各种要求，包括如何去测核酸、如何居家办公、上网课等，心里有底就可以大大减轻焦虑情绪。

有放下，就是要学会接受现实，接纳自己，

市精神卫生中心主任医师谢斌呼吁：学会心理调适四个重点，即有盼头、有放下、有自律、有念想

做上海抗疫中的“四有”市民

收获。

有自律，就是即便每天只能在家里、在小屋里，也不要再在形象、作息等方面太过潦草。精神清爽的状态不仅是对自己平衡饮食、规律运动、科学睡眠、平和心态的褒奖，也是对家人的爱护和激励，让我们的居家生活能够有朝气。自律，也包括遵守防控相关要求，不找事、

不添乱。

有念想，就是无论当下多不方便，也要憧憬未来，想象幸福的时光，并且坚信那一天一定会到来。是挑战，一起克服，就很了不起。有网友说，这次疫情后要报复性上班、报复性消费。谢斌笑言，凡事还得把健康放在首位，而一个总原则是，怀着念想，可以使我们在当下把每天作为蓄积力量的机会，为美

切块式、网格化筛查持续推进，处于封闭隔离、居家办公的人们会遇到哪些“心”困扰？该如何排解？

心理战“疫”十问十答：为所当为，活好当下！

问1 突然被通知隔离，一点心理准备也没有，手足无措很慌乱，该如何让自己冷静下来？

答：大多数人遇到被隔离这样突发性重大事件都会感到意外、焦虑或慌张。

可以从三个方面来帮助自己平静心态，有序做好隔离。

首先，获悉隔离相关的要求和信息。比如：何时开始隔离、周期多久、自己可以做哪些相关的准备等。知道可能要面对的情况，可以减少恐慌感。

第二，尽快梳理好隔离期间自己已有的和需要补充的物品、食物等必需品，可以列一个清单，自己或由家人、朋友帮忙购置。

第三，在基本物资落实后，尽快让自己安顿下来。

如果在熟悉的环境中隔离，可以通过电话、网络与家人沟通一下，获得支持。如果处于陌生环境，可以自己熟悉一下环境，安置好生活用品。

总之，让自己和现实建立好联结，可以有效稳定情绪。

问2 封控在家久了，情绪起伏不定，不知是否有心理问题，如何自我判断？

答：通常问出此问题时，个人生活某些方面可能已受明显影响。

通常的状态大多属于应激下常见的反应，在个人心理调适的弹性范围内，只有当焦虑、失眠、行为反常等症状严重影响日常生活、且持续存在时，才能归于“异常”范畴。

判断个体心理的正常与否至少要从压力强度、平时个性、情绪行为变化程度及持续时间、生活受影响因素、应对有效性、社会支持网络等众多维度来考察。

当难以自我评判时，最便捷的方式是通过专业机构提供的线上或线下评估获得客观结果，或直接拨打上海市心理热线021-962525。

■本报记者 唐闻佳

问3 小区里有确诊病例，我觉得我得了强迫症，反复担心身边的人会不会被感染，吃不好、睡不好，如何调整？

答：说实话，要控制这种想法不容易，你会发现，越控制，焦虑感就越强烈。这就是焦虑这种情绪狡诈的地方。单调的隔离生活又给了焦虑更多施展的空间，越无事可做，这种想法就会越多。所以，不如试着放手，尝试去接纳焦虑。别人被感染，不代表自己也会被感染，坚持做好个人防护，做一些自己喜欢的事，转移一下注意力，或学习一下正念呼吸，让自己慢慢放松下来，不为没有发生的事担心，顺其自然，为所当为。

问4 隔离多日了，基本生活保障不成问题，就是很无聊，不知道剩下来的时间该怎么熬过去，可以做什么呢？

答：隔离打破了原本的生活规律，让人从井井有条的充实状态切换为“无所事事中”，当然会出现无聊、空虚感。此时需要重新建立生活秩序，可从拟定每日计划开始，规划好每天的起床、吃饭、学习、娱乐、休息的时间段，同时，补充和发展一些新的生活内容，来替代因隔离暂停下来的事。比如，以前去健身房、游泳馆运动的时间，可改为一些室内运动，平时与朋友聚会的安排，可改为网上聊天或去看一部喜欢的影视剧。

感觉无聊的另一个原因可能是心理疲劳。当下，我们的大脑无时无刻不在受各种信息的轰炸，如果是单纯的无聊，可能是因为心理进入调整期，几天后会缓解。如果持续出现注意力不集中、学习效率低、食欲下降、睡眠问题等，要寻求专业帮助了。

封闭隔离、居家办公的人们，会遇到哪些心理问题，如何排解？

上海市精神卫生中心医学专家团梳理常见问题，并予以解答。

问5 情绪很不好，想念家人和朋友，老想到以前遇到的倒霉事，该怎么办呢？

答：孤独和无助感在隔离生活中是常见的，这会让我们容易陷入悲观、抑郁等负面情绪。而当我们处于情绪低谷时，常会选择性关注一些负面、不幸的事，情绪会变得更加低落。这时最好做一些事来阻断抑郁情绪，比如给好朋友打一个电话倾诉，或吃自己喜欢的零食、甜点等，把注意力转移到现实的事务上，让自己不再被情绪控制。另外，换一个角度来看，被隔离，也不是什么倒霉的事，这是所有人配合防疫的积极举动。把隔离与你记忆中的不幸经历归为一类，可能只是因为你独自一人，产生了悲观情绪。要知道，情绪长期低落会带来身心健康的问题，需要主动进行心理调节，运动、音乐、游戏都是不错的选择。哭泣也是一种情绪释放的方式，如果你对有用，就好好哭一场。如果自我调节不成，请尽快寻求心理专业资源或机构的帮助。

问6 朋友在隔离，好像有些抑郁，每天唉声叹气，有时还会跟我说对人生很失望，怎么帮助他/她？

答：可以做这些事情来帮助他/她，以接纳的态度与之交谈。比如，“我相信你所有的感受都是真的，我知道你一定很难过”，你的支持、理解和陪伴会在无形中帮助着他/她。

与此同时，密切观察他/她有没有这些表现，比如：不爱做事、不想动、不爱说话、注意力不集中、记忆力减退、想法消极等，询问是否有人入睡困难、早醒等情况。如果出现其中部分症状、且持续数日都没有明显改善，需要寻求专业的心理干预支持。

(上接第二版)

另外，无症状感染者与感染者的发现方式也有关。有症状的感染者往往是在出现症状、因就诊过程中在发热门诊或药店被监测哨点发现，而无症状感染者主要通过核酸检测、人群筛查等方式发现。近期，本市集中开展区域网格化核酸筛查，发现了一定数量的阳性感染者，其中就包括处于潜伏期和早期的无症状感染者。

付晨同时强调，随着疾病发展，部分无症状感染者会表现出临床症状而转为确诊病例，另外，无症状感染者也具有传染性。所以，再次提醒市民：要坚持做好个人防护，规范戴口罩，勤洗手，少聚集，养成良好生活方式。

应对医疗救治需求，已扩增集中隔离收治床位

为应对医疗救治需求，鄂惊雷昨天表示，本市已启动应急预案，迅速扩增了集中隔离收治床位，开展集中隔离和相应的管理和必要的治疗工作。

“根据国家新冠疫情防控有关要求，各地需在定点医院之外，储备一批后备的医疗机

问7 孩子在家上网课，不好管，我也很多事要做，自己也很焦虑，怎么办？

答：既然无法改变现实唯有接受和学会自我安慰。要告诉孩子，疫情是一场所有人需要面对的事，是挑战，一起克服，就很了不起。

其次，分析下自己的焦虑感是否来源于一件具体的事情、计划没有“被落实”，是否担心孩子上网课注意力不集中？担心过度使用电子产品伤眼睛？

可以向有经验的家长取取经，看看他们是怎么成功解决的。同伴的支持和鼓励，会让我们更有力量。找到问题的“线头”，一个解决，会让人重新找回掌控感。同时，也要允许自己有焦虑的情绪，要相信，这种情绪会缓解。请尽量维持自己的工作和生活状态，以不变应万变。

问8 我是志愿者，每天工作已非常繁忙，但有时还要面对身边的不理解，身心疲惫，怎么调整？

答：首先对你道一声“感谢”，你当下最应该做的是：保证身体健康，尽量保证充足睡眠和规律饮食，强健的身体是完成所有工作的前提，而身体不适合加重负面情绪的发生。

其次，及时减压。可通过深呼吸、听音乐等方法放松心情。

第三，适时倾诉。可与亲友倾诉遭遇，别人的理解和支持能缓解内心不适。

第四，调整认知。比如，“这人平时与人相处的模式就是如此，并非针对我自己”“他近期压力也很大，没控制好自己情绪”，寻找更乐观的信念让自己重新“元气满满”。

上海不断提升分区分级差异化精准防控水平

日新高。

3月21日，本市新增31例新冠本土确诊病例，865例本土无症状感染者。31例确诊病例中，30例在闭环隔离管控中发现，1例在相关风险人群核酸筛查中发现。865例无症状感染者中，749例在闭环隔离管控中发现，其余在相关风险人群核酸筛查中发现。31例确诊病例均被诊断为新冠确诊病例（轻型）。

这些阳性感染者均已闭环转运至本市新冠肺炎定点医院进行隔离治疗或医学观察，目前情况稳定。

根据国务院联防联控机制有关要求和已公布的确诊病例等相关情况，经市新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室研究决定，即日起将浦东新区北蔡镇联勤村冯桥南宅列为中风险地区，相关地区已落实管控措施。

根据国务院联防联控机制有关要求，经市新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室研究决定，即日起将静安区北站街道河南北路233号由中风险地区调整为低风险地区，上海市其他区域风险等级不变。

浦东一地列为中风险地区，静安一地调至低风险

新闻发布会上，鄂惊雷通报：3月21日，140例新冠肺炎确诊病例出院，另有186例无症状感染者解除医学观察，总共326名，创单日新高。

以法治力量保障上海防疫工作

(上接第一版)切实把思想和行动统一到中央和市委的决策部署上来，始终坚持人民至上、生命至上，坚持科学精准、动态清零，按照全市疫情防控总体工作部署，把防疫工作作为当前头等大事，广泛动员全市各级人大机关和人大代表凝心聚力，担当作为、履职尽责，不折不扣抓好落实，助力尽快遏制疫情扩散蔓延势头，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。

《意见》指出，全市各级人大要深刻认识当前国内外疫情防控的复杂性、艰巨性、反复性，严格依照《中华人民共和国传染病防治法》《中华人民共和国突发事件应对法》《上海市公共卫生应急管理条例》等法律法规，切实加强执法监督，督促本市各相关单位和人员遵守有关法律法规规定，服从各级人民政府及其有关部门发布的决定、通告，配合各级人民政府及其有关部门依法采取的各项疫情防控处置措施。要以法治方式和措施支持和保障本市开展的防疫筛查、阻断、闭环、封控等方面工作，全力落实“四早”要求，快速有效阻断传播链条；支持和保障基层防疫一线的工作，关心一线防疫人员的工作生活，努力为基层干部群众排忧解难，为打赢疫情防控阻击战贡献人大力量。

《意见》要求，全市各级人大代表要牢记职责使命，充分发挥来自人民、植根人民特点优势，用足用好代表联系人民群众平台渠道，深入防控一线，深入群众，及时了解和反映群众关于疫情防控的建议和呼声。要带头在本职岗位上发挥表率作用，体现人大代表在特殊时期的担当作为，勠力同心共抗疫情。

《意见》要求，市人大及其常委会要按照中央和市委从严从实开展疫情防控工作总体要求，根据同级党委统一部署，强化使命担当，加强组织领导，压实工作责任，着力运用法治力量来推动当前本市疫情防控的重要策略和健康管理制度的贯彻落实，有效促进市民养成良好公共卫生习惯。要夯实各方疫情防控法定责任，将区域治理、社区治理、行业治理、部门治理、单位治理有机结合，形成跨部门、跨层级、跨区域的全社会共同防控合力，发挥城市运行“一网统管”平台作用，筑牢联防联控、群防群控的坚强防线，确保社会安全平稳有序。

市委常委、市委统战部副部长、市人大常委会副主任郑钢淼，市委常委、市人大常委会副主任周慧琳，市人大常委会副主任蔡威、高小玫、肖贵玉、莫负春、陈靖等出席会议。