

非常时期，要学会“心”战“疫”



新型冠状病毒肺炎突如其来，很多人进入“宅模式”，学生经历“史上最长寒假”，一些上班族则开启“居家办公”。

当然，并不是所有人都能快速适应这种“新冠生活方式”。比如，家庭内部吵架多了，夫妻吵架，父母与孩子吵架，抑或“自己跟自己吵架”——反正就是不开心。

从心理学角度看，这种突发的危机袭来，人出现这些应激反应是正常的。问题是，有没有办法适应这种危机，不要让糟糕的情绪影响我们的生活？

心理学上还有句话：如果问题可以解决，烦恼是多余的；如果问题无法解决，烦恼是无用的。所以，我们今天来说说战胜新冠肺炎的健康心理防护常识。

与其每天刷手机，不如听听音乐浇浇花

■王海红

新冠疫情扰乱了我们正常的生活。普通民众居家隔离，担心疫情扩散被感染；疫区人民害怕得不到救治，担心失去生命和亲人；防疫人员担心工作出问题、被追责，担心会和不配合的群众起冲突；而处在防控一线的医护人员则面临着更大的身心健康威胁。面对疫情，人们都存在着不同程度的恐慌和焦虑。

延迟复工、延迟开学、居家隔离，宅在家里没事做，人们看电视、打游戏、玩手机的时间更长了。过度使用电子产品和网络，使我们的生活作息更加不规律，不利于身心健康，甚至导致家庭矛盾升级。

那么，宅在家的我们应该如何防范过度使用网络和电子产品的问题呢？步入电子信息时代，电脑和网络成为青少年不可或缺的学习工具，但缺乏老师和家长有效引导的学生很容易把电脑和网络当成一种娱乐工具。儿童青少年

年学习负担重、自我价值感不足、缺少和同伴的沟通，都容易使他们逃避现实，到网络上寻求满足感。另一方面，有的家庭关系紧张，孩子无法与父母进行良好的沟通，亲子关系不良，这也是青少年选择网络的主要原因。

另外，青春期自我意识增强，急于摆脱学校、老师、家庭的管束，追求独立个性，都可能使他们对内容新奇、富于刺激的网和游戏产生迷恋。同时，儿童青少年自控能力差，冲动性强，一旦陷入网络游戏，明知会影响学业，却很难自拔。

如何防止儿童青少年上网成瘾？首先，家长要多陪伴孩子，营造和谐美满民主平等的家庭氛围，给孩子温暖感和归属感，重视亲子关系的培养，了解孩子的心理需求，协助他们解决学习和生活中遇到的困难和问题。

其次，引导孩子提高自己的心理调适能力，培养良好的个性品质，树立正确的人生观和价值观，提高耐受挫折能力，学会疏导自己的不良情绪，学会自我控制、自我约束。

再有，要重视多元智力的培养，鼓励孩子发挥潜能，培养特长，充分实现自我价值。

家长要与孩子一起了解网络，认识网络的利与弊，管控孩子的上网行为，和孩子共同制定上网的行为契约，实行公开上网、限时上网，引导孩子合理使用网络，培养孩子自我监控能力和良好的上网习惯。

再次，要加强人际关系的引导，让学生掌握一般的人际交往技巧，鼓励学生扩大人际交往范围，促进青少年注重现实生活人际关系的改善和提高。鼓励他们建立健康的友谊，好的朋友能使人受益终身。

最后，居家也要创造条件，开展一些健康、有益的文体活动，让青少年旺盛的精力有发泄的渠道。

除了青少年，疫情期间为了打发时间或缓解焦虑紧张情绪，一些年轻人和中老年人也出现了过度使用网络和电子产品的问题。有的人担心被感染，一直在手机和网络上关注各类疫情信息，越看越恐慌、越焦虑。越焦虑就越想看新的信息，每时每刻都关注疫情的进展，看到感染数字增加就寝食难安，再加上生活不便、听信各类谣言抢购物资，以及暂时不能复工、承受经济压力等因素，刷着一版接一版的《疫情防护指南》，心理压力越来越大、越来越恐慌，更加手足无措。

面对这些慌乱，建议大家放下手机，减少负面信息摄入量，规律作息时间，做一些自己感兴趣的事，适度运动。不妨做做饭，听听音乐，浇浇花。当前，我们国家上下齐心协力抗击疫情，形势向好，所以一定要有信心！

如果因为手机、网络明显影响了自己的生活，且不能自行调整，建议在疫情期间可以拨打当地的心理咨询服务热线寻求帮助。待疫情结束后，可以到专业机构针对网络游戏的问题，有针对性地寻求帮助。

（作者为上海市精神卫生中心物质成瘾科主治医师）

疫情防控战开打一个多月来，随着疫情发展，我们的心情也在变化。一些民众从刚开始的不以为然，转到现在的“谈虎色变”——出现焦虑、恐惧，甚至有强迫、易怒等表现。

其实，在面对重大压力时，民众出现异常或过度的情绪反应是正常的，请大家尽可能维持正常的生活作息，保持生活的稳定性，同时：

- ★ 学会甄别，关注权威声音，以降低焦虑；
- ★ 充实生活，适当运动，帮助自己放松；
- ★ 自我鼓励，告诉自己这是段重要经历，肯定自己有应对的能力；
- ★ 保持正常作息、规律生活，减轻由于情绪应激带来的乏力、失眠、精力不佳等症状；
- ★ 正向思维，尝试以更广阔、更科学的视角去了解疫情发展，同时主动去发现身边的美好事物。

隔离对普通人而言并不寻常。当被通知隔离时，你可能会慌张、不知所措，觉得孤立无援；也可能愤怒、抱怨，感到异常焦虑，感觉正在接受“死神”的召唤。这是很自然的心理反应，不必过分强求自己保持镇定，告诉自己我们只是需要学习如何面对“隔离”，同时：

- ★ 努力适应“新身份”，不要去理睬短暂的异样眼光，不要把别人的无知转变成伤害自尊的工具；

理性获取权威来源的内、外部资讯，避免不必要的恐慌；保持与外界沟通，给自己找一个情绪的发泄口，利用电话、微信、网络与家人朋友联系吐吐槽；选择自己感兴趣的娱乐活动，如看电影、刷抖音、玩游戏等等，帮助自己减轻焦虑；隔离屋虽小，但是不要总躺着或者坐着，要让自己动起来，转移注意力。

当家人需要被隔离时，你可能会因为觉得帮不上忙而感到焦虑、慌乱，或者因为担心家里其他人也因此被隔离而忧心忡忡，但更多时候则是希望给家人提供援助。

家庭的关爱是正常的心理情绪，请您按照隔离要求，配合做好相关卫生消毒防护工作，同时要做到：正确对待家人被隔离的事实，管理好自己的情绪，释放压力；树立信心，像普通公众一样对情绪做好调整，保持良好情绪；利用电话、微信、网络等方式与被隔离的家人联系，倾听感受，让他们感受到适度的关爱。

当被诊断为新冠肺炎感染者时，您可能一开始会否认、愤怒，随后出现恐惧、焦虑、抑郁等。生病并不是您所希望的，但一定要配合医生积极治疗，同时，要建立战胜新冠肺炎的信心，保持冷静，管理好情绪，配合

做好各类评估和治疗。要知道，情绪状态与免疫力密切相关，稳定的情绪是抵抗病毒的强有力屏障。请大家一起建立战胜新冠肺炎的信心，相信我们能！我们一定能！

当家人需要被隔离时，你可能会因为觉得帮不上忙而感到焦虑、慌乱，或者因为担心家里其他人也因此被隔离而忧心忡忡，但更多时候则是希望给家人提供援助。

家庭的关爱是正常的心理情绪，请您按照隔离要求，配合做好相关卫生消毒防护工作，同时要做到：正确对待家人被隔离的事实，管理好自己的情绪，释放压力；树立信心，像普通公众一样对情绪做好调整，保持良好情绪；利用电话、微信、网络等方式与被隔离的家人联系，倾听感受，让他们感受到适度的关爱。

当被诊断为新冠肺炎感染者时，您可能一开始会否认、愤怒，随后出现恐惧、焦虑、抑郁等。生病并不是您所希望的，但一定要配合医生积极治疗，同时，要建立战胜新冠肺炎的信心，保持冷静，管理好情绪，配合

做好各类评估和治疗。要知道，情绪状态与免疫力密切相关，稳定的情绪是抵抗病毒的强有力屏障。请大家一起建立战胜新冠肺炎的信心，相信我们能！我们一定能！

当家人需要被隔离时，你可能会因为觉得帮不上忙而感到焦虑、慌乱，或者因为担心家里其他人也因此被隔离而忧心忡忡，但更多时候则是希望给家人提供援助。

家庭的关爱是正常的心理情绪，请您按照隔离要求，配合做好相关卫生消毒防护工作，同时要做到：正确对待家人被隔离的事实，管理好自己的情绪，释放压力；树立信心，像普通公众一样对情绪做好调整，保持良好情绪；利用电话、微信、网络等方式与被隔离的家人联系，倾听感受，让他们感受到适度的关爱。

当被诊断为新冠肺炎感染者时，您可能一开始会否认、愤怒，随后出现恐惧、焦虑、抑郁等。生病并不是您所希望的，但一定要配合医生积极治疗，同时，要建立战胜新冠肺炎的信心，保持冷静，管理好情绪，配合

做好各类评估和治疗。要知道，情绪状态与免疫力密切相关，稳定的情绪是抵抗病毒的强有力屏障。请大家一起建立战胜新冠肺炎的信心，相信我们能！我们一定能！

当家人需要被隔离时，你可能会因为觉得帮不上忙而感到焦虑、慌乱，或者因为担心家里其他人也因此被隔离而忧心忡忡，但更多时候则是希望给家人提供援助。

家庭的关爱是正常的心理情绪，请您按照隔离要求，配合做好相关卫生消毒防护工作，同时要做到：正确对待家人被隔离的事实，管理好自己的情绪，释放压力；树立信心，像普通公众一样对情绪做好调整，保持良好情绪；利用电话、微信、网络等方式与被隔离的家人联系，倾听感受，让他们感受到适度的关爱。

熊孩子闹，家长苦恼——特殊时期给父母的“处方”

■马银珠

上海市精神卫生中心的心理热线在疫情期间接到一对年轻父母的咨询电话，母亲声音急切、无奈，说最近自己非常苦恼，原因是因为这次的疫情危机，街道、小区接连封闭，家里的“熊孩子”每天吵着要出去玩，要求得不到满足后便一直哭闹，不吃饭，摔东西，生闷气，这对父母被孩子折磨得白天、晚上都休息不好，又不知道如何解决，于是向心理医生求助。

疫情下的常见心理反应

这对年轻父母的情绪反应，正是疫情危机下很多家庭所面临的问题。焦虑和抑郁是疫情危机下最常见的情绪变化。焦虑是人的一种本能情绪，当我们处于心理压力状态、受到刺激时，我们可能会出现焦虑情绪，常见表现为紧张、担心、烦躁，甚至坐立不安，严重时会影响睡眠和饮食。最典型的睡眠表现是人入睡困难，即失眠。

正常的焦虑情绪能帮助我们面对突发的事件，但是长期的焦虑情绪却会影响我们的心理健康。长时间的休息不佳，疫情危机下的工作、生活、带娃压力，又可能会继发抑郁情绪，表现为心情低落、兴趣减退、思维迟缓，每天在“开心不起来”的氛围下度过，工作效率降低，觉得生活没有奔头和希望，这时候就要警惕是否是抑郁找上门了。

自我判别心理问题

通过和这对年轻父母的对话我们发现，父母均有较明显的焦虑情绪和轻-中度的抑郁情绪。疫情期间，熊孩子的要求无法得到满足，带娃压力剧增。

此外，一些经济业态在疫情下行状况不佳，也让部分处在创业期的年轻夫妇工作压力加大，这时自我识别心理问题尤为重要。宗（Zung）氏焦虑/抑郁量表是评定焦虑抑郁症状较经典的自评量表，可以通过查询量表进行自评，当抑郁、焦虑程度达到中-重度，建议专业的精神科-心理科医生再次测评，严重者要到精神科门诊就诊。

如何进行自我心理防护

在疫情爆发带来的压力下产生一定的焦虑或消极情绪是十分正常的，接纳这些情绪有助于我们更好地生活。但若长时间或过度沉浸在某种不良情绪中，会对身体或生活造成重大影响，我们要

及时识别和调整心理状态，必要时寻求外界帮助以摆脱困扰。

自我的疏导方法包括：

1.表达倾诉自己的感受，适当宣泄
面对不良情绪，通过与他人分享自己的心理变化和内心感受，或通过写作、绘画等方式表达情感体验，在倾诉过程中适当宣泄压抑和苦恼；也可以通过亲朋好友之间的有效沟通获取心理支持，严重者寻求专业医师帮助。

2.在家庭环境中适当活动
在无法外出的环境下，可以在客厅或卧室开辟一方天地，下载视频或App，父母和孩子一起做有氧运动，家庭成员共同参与，能有效提高运动热情。

对孩子正确讲解运动的好处，在提高免疫力的同时，又能拉近和孩子的距离，甚至从此养成锻炼的好习惯。

孩子总想要出去玩，一个重要原因是家里没什么有吸引力的事物。家长要加强互动，培养孩子在安静环境下的好习惯，如看书、画画，或者让孩子参与到家长自己的爱好或活动中，如厨艺、针织、打扫卫生等。总之，当前疫情环境是亲子互动增加亲密度的良好时机。

3.积极联想
主动进入冥想状况，去联想一些积极的、放松的场景。每天花10-15分钟进行1-2次积极联想，对身心放松与健康均有较好的效果。

值得强调的是，许多正规的心理咨询机构都开通了热线电话，这种方式具有避免直接接触的安全性、相当的隐秘性和专业的指导性，是危机时期的一个有力的帮助。上海市心理援助热线：021-12320-5，战疫心理热线：021-55369173，必要时请拨打热线电话，希望对您能有所帮助。

（作者为上海市精神卫生中心医生）



■张剑 高水平

疫情当前，一提及“发烧”，大家都会心头一紧。只要一有发热症状，就开始担惊受怕，是不是“中招”新冠病毒了？

其实，发烧只是多种疾病的常见症状，并不意味着一定染上了新冠病毒。罹患肿瘤的患者，也可能发烧甚至高热，学名是“肿瘤热”或“癌性发热”。

有一种发烧，是肿瘤惹的祸

所谓的“肿瘤热”，其实并非肿瘤自己发热，而是肿瘤引起的人体机体反应，主要与以下因素相关：

- ★ 由于肿瘤生长迅速，使肿瘤组织相对缺血、缺氧，引起组织坏死，或者由于治疗时，引起肿瘤细胞破坏，释放出肿瘤坏死因子，导致机体发热；
- ★ 可能是由肿瘤产生的内源性致热源，引起发热；
- ★ 肿瘤内的白细胞浸润，也会引起炎症反应，导致内源性发热；
- ★ 肿瘤细胞释放出的抗原性物质，引起一系列免疫反应，而出现体温升高；
- ★ 对于部分肿瘤细胞，如果浸润到体温调节中枢，也可导致中枢性发热。

除上述情况外，肿瘤患者还有另外两种常见的发热情况，虽然我们并不把它称为“肿瘤热”，但可以认为是肿瘤相关发热或肿瘤治疗相关发热。比如，肿瘤压迫导致的局部感染，又或者化疗后白细胞降低导致的显性或隐性感染。

出现上述情况后，患者均需要接受积极的抗感染处理。

有没有办法快速区别？

肿瘤患者近期发热怎么办

温馨健康小贴士

- ★ 抗肿瘤治疗后患者可根据既往出现的不良反应，配足辅助用药，如止吐、止痛、退热、升白或升血小板的药物，减少来院次数；
- ★ 化疗期间患者免疫力较低，为避免感染，建议患者尽量在家活动，少去人流密集的地方，减少交叉感染风险。如需外出，一定要戴口罩、勤洗手、接触人群时要保持2米的距离；
- ★ 继续保持良好的生活习惯，作息规律，多吃水果和蔬菜。如身体状态可以，建议室内适量锻炼与运动；
- ★ 保持良好心态，以积极乐观心态面对生活、规范治疗；
- ★ 化疗期间如需入院，尽量减少在外停留时间。

“肿瘤热”是恶性肿瘤患者常见的伴随症状之一，一般表现为弛张热，或持续发热，绝大多数病人的体温在38℃左右，较少超过40℃，主要发生在肿瘤负荷较大，伴随转移患者中，随肿瘤消长而变化，一般病程较长。

要知道，新冠病毒是一种传染病，且有明确的诊断方法。所以，针对上述二者的区分，可借助胸部CT、血常规、核酸检测及流行病学史接触史来判断。对于近期新出现发热症状的肿瘤患者，新冠病毒引起的发热以中低热为主，患者常有流行病学接触史，轻症患者仅表现低热、轻微乏力，无肺炎表现。值得注意的是，少数重症患者后期病情进展，可表现为低热，甚至无明显发热，但同时会伴随烦躁、嗜睡等神经精神改变。严重者进展迅速，危及生命。

“肿瘤热”不具有传染性

许多人担心“肿瘤热”有传染性，导致患者自己和周围人群的紧张。其实，从“肿瘤热”产生的机制来看，它并不具有传染性。它是指肿瘤患者在排

除包括病毒、细菌、真菌等导致的感染性疾病，及自身免疫性疾病、风湿、出血等引起非感染性疾病外，仍找不到原因的发热。

“肿瘤热”常常与肿瘤的发展相关，当肿瘤进展时发热可能会加重；当抗肿瘤治疗有效时，发热会下降或消退。“肿瘤热”可发生在几乎所有肿瘤上，较为常见的有：霍奇金淋巴瘤、急性白血病、骨肉瘤、肺癌、胃癌、原发性肝癌、广泛播散的晚期肿瘤等。

“肿瘤热”一旦发生，患者和家属有时会手足无措，如何科学处置呢？关于“肿瘤热”的治疗，还是以抗肿瘤治疗为主，辅以咽喉美辛（消炎痛）或类似药物降体温，高热伴大量出汗患者需适当补充糖盐水及电解质等对症治疗即可。

目前抗肿瘤治疗手段较多，包括手术、化疗、放疗、靶向、免疫、内分泌等。值得一提的是，参加临床试验也是可以尝试治疗的措施，对于多种方案治疗失败的患者，也可以考虑参加一期新药临床研究，以获得更新的治疗机会。

我们要再次提醒肿瘤患者，“肿瘤热”治疗（化疗）后发热”尤其需要重视，除了治疗药物本身导致的“药物热”外，更常见的是化疗后导致白细胞降低或中性粒细胞降低，导致显性或隐性感染，如果不及就医，并给予升白细胞处理、高级别抗生素，那患者就存在病情加重甚至死亡风险。

（作者分别是复旦大学附属肿瘤医院肿瘤内科副主任、一期临床研究病房副主任；复旦大学附属肿瘤医院一期临床医师）