

上海市精神卫生中心推出新一辑的“疫情防控市民心理疏导18问”

复工复产后可能遇到的“心事”，纾解有实招

编者按

我们和疫情的作战还在继续，防境外输入风险当前，一点马虎不得，松懈不得。但另一头，随着本市复工复产的有序推进，很多人都已渐渐回到工作岗位，回归正常的生活。

在回归的过程中，不少人发现，还真遇到了一些新的“心事”需要纾解。

在一些家庭，孩子成了不少上班族父母的“烦恼源”：本市中小学校在线教育已经启动，孩子在“云课堂”

听课注意力不集中，思想总开小差，学习拖拖拉拉甚至沉迷打游戏，这该怎么办？

回到职场，有人也发现，自己时常慌张，倍感压力。比如，复工后在单位吃饭也很紧张，总感到有被病毒传染的风险；以前能从容应对的工作，现在却感到特别累……

针对各类不同人群当前出现的各种心理困扰和情绪问题，上海市精神卫生中心推出了新一辑的“疫情防控市民心理疏导18问”，以期对大家有所帮助。

父母看重我成绩

和父母多沟通,说出自己感受

1、父母很看重我的成绩。在上岸课时我是一个挑战，父母盯得很紧，我特别紧张。该怎么调节心态？

答：非常理解你的心情。下面几个方法也许可以帮助你。

第一、通过错题分析、重温知识点等方式，提升对学习的可控感。

第二、设定一个个小目标，做切切实的努力，达到目标时及时给自己鼓励或奖励。

第三、建立踏实感来消除紧张。比如上网课时，双脚坚定地踩在地面；做作业前，把桌子收拾整洁；写下自己的学习计划，做完一条划掉一条……

第四、跟同学、老师交流，努力探索上网课、在家学习的“别样风景”和“意外收获”。

第五、和父母多沟通，勇敢地说出自己的体会和感受。

父母发生争执

保持宽容,和父母单独交流

2、疫情期间，父母经常在家发生争执，作为子女，我该怎么办？

答：新冠疫情让家庭成员之间的物理距离近了，抬头不见低头见，相互之间的摩擦会增加，发生争执在所难免。作为子女，应该怎么做呢？尽量不参与、不卷入，管理好自己的学习和生活。

第一、空闲时和父母单独交流，合理地表达自己的想法和情绪。要知道，交流是改善的第一步。

第二、主动调节自己的情绪。可以运动、听音乐，或者寻求支持，把你的感受告诉老师或好友，了解他们对这件事情的看法，得到帮助。

第三、请保持宽容。父母也有烦恼，会犯错。宽容父母的不完美，是每个孩子成长的必修课。

当然，家长朋友应该以身作则，做好孩子情绪的“定海神针”，不将自身的负面情绪传递给孩子，共建和谐家庭。

忧与孩子生疏

多陪伴孩子,给予情感回应

3、之前把孩子送回老家，赶上了疫情，跟孩子很久没见了，虽然每天都有视频，但我还是担心孩子回来跟我生疏了，有什么好办法吗？

答：首先，察言观色。在视频里，我们可以看到孩子的表情，是渴望的、无动于衷的、生气的还是害怕的？这可以增进我们对孩子的了解。

其次，身体力行。孩子不能回来时，多视频聊聊天；回来后，给他们拥抱，表达想念；花点时间陪孩子玩耍、看书。要知道，“做”比“说”更能将关心传递出去。

第三，知行合一。如果孩子表现出了生疏或厌烦，要耐心了解他们的想法和可能发生的变化，尝试去理解他们，并给予恰当的情感回应。

孩子容易开小差

加深了解,调节自己焦虑

4、孩子无法安静地坐在一个地方，听课注意力不集中，容易开小差，只有玩玩玩具和电子游戏才能安静，他是不是有心理问题？

答：根据孩子的表现，应从以下两方面考虑。

(1)如果是新出现的情况：回忆一下孩子首次出现问题的时间，之前发生过什么？之后产生怎样的影响？加深对孩子的了解，找到改变的钥匙。

(2)如果一直都这样：根据孩子的年龄、个性和同龄孩子的差异等，了解他们的行为是否偏离了心理发展阶段。如果符合同龄人心理表现，可能家长需要调节自己的焦虑，激发孩子学习的兴趣。如果孩子的表现偏离了其心理发展阶段，那就需要及时寻求专业帮助，采用个性化的治疗干预。

孩子学习拖拉

进行引导,家长避免过急

5、孩子在家学习，总是拖拖拉拉，我着急得不行，他却无动于衷，怎么催都没用，感觉要崩溃了，我该怎么办？

答：首先要明确是孩子拖拉还是家长太急。

如果是孩子的问题，先分析原因：是习惯还是新近出现的？是没兴趣还是周围诱惑太多？然后进行引导，比如早完成作业可以获得奖励。

如果是家长的问题，一是，可以选择让其他人去和孩子交流，沟通效果会更好些。二是，自行调整，觉察自己急躁时用数脉搏、做深呼吸、脑子里叫“停”等方式提醒自己，让情绪平静下来，然后观察其他对孩子行为的反应。事后反思总结，看什么样的做法是最理性、合理的。

网课学习无监督

培养规律作息,学会放手

6、孩子上中学，在家上网课，我们家长又复工了。我有点担心，没人监督他会偷懒，网课学习效率不高影响成绩，怎么办？

答：第一、培养孩子规律作息。制定时间表，适时检查孩子作业。

第二、眼不见为净。换个角度想，其实这些真实的场面每天都在学校里上演，只是你没

看见罢了。孩子们一样在健康茁壮的成长，该学的知识也都没落下。

第三、学会放手。不要总是紧紧地抓住孩子，有时松一点，会发现，原来孩子们完全能成为自己的主人。所以，既然复工，就专注于自己的工作吧。

久居家丢好习惯

营造好环境,奖惩要结合

7、孩子在家待久了，好习惯都不见了，该如何帮助孩子重新建立好习惯？

答：第一、与孩子一起制定家庭生活作息表，合理安排作业和活动时间。

第二、增加计时性活动，例如计时速算和拼图等，让孩子在限定时间内，有紧迫感。

第三、营造有助于集中注意力的环境。比如，让孩子在做作业时，把桌子收拾干净，无关之物放置妥当。

第四、对孩子的要求要符合其年龄和身心发展的规律。

第五、奖惩结合。当孩子表现出色时，要及时表扬，调动积极性，建立良性循环；若孩子表现磨蹭，不要过度提醒，让孩子体验磨蹭带来的不良后果。

第六、以身作则，用自身的良好习惯做孩子的榜样。

吃饭紧张无胃口

正确认知,克服恐慌

8、复工后中午在单位吃饭，虽然和其他人隔开一段距离，但我还是很紧张，吃饭都没胃口了，我该怎么调整自己？

答：第一、了解自己吃饭没胃口的具体原因，是否活动过少、睡眠欠佳、在家吃太多、食物不对口味？还是确实一到单位饭堂就恐惧紧张？

第二、如是后者，通过官方途径了解新冠病毒的传播途径和防范方式，判断自己的想法是否合理。正确认知后调整自己的行为。

第三、观察周围人的反应，判断自己是否过度紧张了。如是，当再次出现紧张情绪时，可以做深呼吸，给自己的不合理行为喊“停”，还可做尝试，挑战自己的回避行为，克服恐慌。

难适应复工节奏

抵触情绪作祟,自我调整

9、复工后每天会议不断，以前能应付的工作，现在觉得特别累，不知道什么原因？

答：第一、模式转换困难。很多沉浸在“悠长假期”模式的人心理和身体无法在短时间内适应节奏紧张的工作。

第二、抵触情绪作祟。高强度的工作难免使人产生抵触情绪和心理，并影响工作积极性和效率。

第三、有“负性自动想法”。上级真的恨不得要我们24小时工作吗？是真实情况，还是仅仅自己的一个主观感受？

第四、恶性循环。白天工作做不完，压力大，焦虑情绪明显，影响睡眠，晚上休息不好，第二天精力下降，继续影响工作效率，导致恶性循环。

10、复工后，压力大，睡眠质量下降，怎么办？

答：第一、可以试着通过几个方法提高睡眠质量：睡前一小时停止高强度脑力活动；不要躺在床上玩手机、看电视；睡前洗热水澡，让身心放松；睡前不食用含有咖啡因的食物和饮料，如咖啡、茶等；在睡前进行放松训练或冥想练习。

第二、审视自己的工作情况，是否一定需要熬夜，能否用白天时间提高效率。

第三、如果经过自我调整，睡眠情况依旧不佳，并对生活造成明显影响，建议寻找专业人士帮助，比如短期服用助眠药物等。

担心自己会失业

钻研业务,学习其他技能

11、受疫情影响，我很担心自己会失业，焦虑得茶饭不思，该如何缓解这种情绪？

答：能提前考虑到失业风险，说明有危机意识。工作的变动也是一种常态。失业，是一种危机，让你离开了“舒适区”，但可激发你的进取心和潜能，把握“危险”后面的“机会”。

你可能会担心得失眠，焦虑得茶饭不思。

可是担心没用！想想你能把控的事吧，你能做的、有用的事，譬如努力钻研业务，提高岗位胜任力，使公司裁员时不舍得裁你，所谓“有用才有位”；也可以抓紧学习其他技能，万一被裁员了，去尝试新的工作；或者变被动为主动，直接去就业市场寻找适合的工作，而不是等到失业以后再行动。

和同事有距离感

重新走近工作和同事

12、复工后，我发现和以前经常聊天的同事变得有距离感，该如何自我调节？

答：这是复工后很多人会有感觉。较长时间的居家隔离使我们和同事有了身体和情感上的距离，“久别重逢”还真会有点不自在。

每个人的行为、情感和人际交往方式在一段时间内会形成惯性。近期，我们亲密接触的是家人，对同事只是微信交流，甚至可能暂时没有任何联系。现在见了面要一下子“亲热”

起来，的确会不习惯。

同事通常是工作场景的一部分。和同事的“距离感”可能与复工后对工作的“生疏感”有关。更何况，复工后，我们还处于对疫情防控中。大家需要戴口罩，避免身体接触，这也会造成“距离感”。

接受这种感觉，给自己一段时间重新走近工作和同事。从擦身而过的一个微笑、一个热情的招呼开始，让情感升温，“距离感”自然会逐渐消融。

刷手机停不下来

设置闹钟,养成睡前新习惯

13、最近宅在家里不停刷手机，一刷就停不下来，总是熬夜，第二天起不来又很后悔，但控制不住，我该怎么办？

答：如果是因为刷手机影响了睡眠，以下三个方法可以帮助你：

第一、用一些小仪式提醒自己作息时间，帮助自己规律生活。比如上床前洗个热水澡或泡脚、换上睡衣……晨起后做套操等等。

第二、寻求帮助。让家人晚上11点提醒你“该睡了”，或自己设置一个闹钟，到时停止刷手机，关灯睡觉。

第三、睡前1小时就放下手机，或放在卧室外，至少不要放在床头；还可养成新习惯，比如睡前看书、听音乐等。

如果是因为睡眠问题导致晚上刷手机，则可寻求专业帮助，先改善睡眠。

家人思想有放松

建议少外出,避免过度紧张

14、家人最近有些放松，经常出去逛，还说没事没事。我很紧张，该怎么劝他？

答：完全不出去确实容易“闷得慌”。可以建议家人适当减少外出，出去戴好口罩做好防护，和其他人保持一定距离。回家后要将外套等衣物挂在通风地方，进行洗手消毒等。

对于自己的恐慌情绪，也要学会放松身心，先从认知上正确了解目前的情况，外出时做好防护。在情绪上，可以通过正念（正念一种是有意识的、不加评判的觉察训练，旨在与情绪和压力共处，获得良好的调控能力）练习、冥想训练等，或是听听舒缓的音乐来放松，不要过度紧张。

脾气容易暴躁

找到原因调整想法情绪

15、最近脾气暴躁，一点就着，经常斥责家人，事后又觉得自己反应过度了，怎么办？

答：尝试问自己，家人什么行为让你反应如此强烈？你发脾气是联想到了什么？如果能找到原因，对发脾气背后的想法进行调整，就能有效预防类似情况。

如果无法调整情绪，或并无明显原因地频繁发脾气，则需考虑是否自己过度紧张了。如果这些情况影响到日常生活，并让你感到痛苦，还伴有失眠等其他症状，则需要去咨询医生。

目前，上海市精神卫生中心官方微信服务号上开设了在线问诊服务，可以选择线上咨询，必要时亦可进行线下诊疗。

慢性病是否就医

避免“轧闹忙”，线上咨询医生

16、慢性病患者在特殊时期，还要不要去医院就诊？

答：当下，为避免在医院里交叉感染，若非急症不要去“轧闹忙”已成共识。但若出现病情波动或药物不够等情况，还是要及时就医。

首先，可尝试预约看诊。

其次，可通过医院开设的网上快速问诊便民通道，先进行线上咨询，根据医生建议决定是否去医院。

第三，慢性病不易治愈，但可控制，坚持服药，是长期稳定的基础。因此调整药物前，请咨询医生。

最后，建议大家积极面对疫情造成的心理压力。一些市民之所以不敢出门看病，还是和过度悲观、恐惧“被传染”有关。不良情绪本身会对慢性病产生负面影响。因此，不要过分关注负面报道，不轻信传言，坚定信心非常重要。

“宅肥”感到自卑

全面评价自己,开展适当运动

17、前段时间一直宅在家里，“宅肥”了，很自卑怎么办？

答：感谢你待在家，为防控疫情做出贡献。

第一、相信“宅肥”是最近大家共同的经历。请告诉自己长胖是一个比较普遍的事情。

第二、尝试用自己感兴趣和擅长的事情转移注意力，并寻找恰当方法适度宣泄情绪，舒缓心理压力。

第三、和好友倾诉困扰，寻求共鸣和支持。请记住，积极沟通和交流很重要。

第四、将自身的能力、特长一一列出，全面了解和评价自己，寻找闪光点的同时，强化自信。并积极和自己对话，“虽然长胖了，但我仍是一个很优秀的人”，肯定自身的价值。

第五、合理安排生活，开展适当运动。当你能够按照自己的计划行动时，你的行动力是打破“自卑”的最强工具。相信在体重逐渐恢复的同时，你一定会发掘出自己更多的魅力。

何时回归正常

坚持自我“唤醒”状态

18、疫情过后，我想回归正常的生活，这一天什么时候能到来？

答：在这场全民抗“疫”中，每个人都是不同战场上的“战士”。要相信国家和政府的努力，相信人民团结奋斗的力量，我们一定能回到正常生活。

疫情期间宅在家，也是为国家，为社会做贡献。足不出户的日子，放下手机，与家人多些相伴，多些沟通，把平日里因工作繁忙而疏忽的家庭时光补回来。

你可以想一想疫情结束后，最想见的人是谁，最想做的事是什么，最想去的方是哪里，最想实现的愿望是什么……

珍惜当下，保持每天的仪式感，坚持自我“唤醒”的状态，时刻准备回归正常的生活和工作。

我们无法控制生命的长度，但可以调生命的宽度，拥抱这世间万物的美好。隔离病毒，但不隔离爱。不愉快的日子终究会过去，期待春暖花开，疫情散去，我们骑马踏花，看尽山河之绚烂！