

编者按

2月3日,习近平总书记主持召开中共中央政治局常务委员会会议时指出,要加强心理干预和疏导,有针对性做好人文关怀。2月10日,习近平总书记在北京市调研指导新型冠状病毒肺炎疫情防控工作时强调,各项工作要周密细致,把生活保障、医疗救治、心理干预等工作做到位,维护社会大局稳定。新冠肺炎疫情暴发以来,不仅对社会治理、医疗卫生等提出了挑战,对社会心理也产生了巨大影响。如何释放心理压力,做好心理防护?本报特约西南大学心理学部暨西南大学心理健康研究中心博士生导师、中国社会心理学会青年委员会副主任、重庆市社会心理学会秘书长王金良教授及其团队撰写了关于心理疏导方面的文章,与读者共享。

新冠肺炎疫情期间如何戴好“心理口罩”?

给白衣逆行者的“心理口罩”

□王金良 中曦

突如其来的新冠肺炎疫情,像一块巨石打破了人们正常的生活。为了防控疫情,大家都选择宅在家里。然而有这么一群人,在这样一个特殊的时期,选择向着战场前进。疫情就是命令,防控就是责任。随着疫情的暴发、蔓延,到“疫情防控工作到了最吃劲的关键阶段”,驰援这场疫情防控阻击战的医护人员越来越多。在这场没有硝烟的战争中,这些“战士”需要“零距离”接触新冠肺炎患者,又要在身穿防护服、佩戴护目镜的情况下进行各项临床治疗护理工作。而这些确诊患者由于对疾病有着强烈恐惧心理,加之处于隔离状态,在渴望得到最好救护的同时,也特别希望得到心理护理,从而使参与救治的医护人员持续处于自身和他人的双重心理应激状态。因此,他们也会面临一些心理困扰,主要集中在以下方面:

(1)被工作支配的疲惫感:在隔离病房对患者进行治疗时,他们经常处于连轴转的状态,抢救、查房、陪病人送检……长时间的高强度工作使他们的身体处于透支状态身心俱疲。

(2)对新冠肺炎疫情的无力感:作为一种新发传染病,新冠肺炎疫情的发展趋势、当前现状、持续时间及治疗方法是医护人员及科研工作者正在面对的难题,这导致有些医护人员在某种程度上会产生无力感。

(3)对自己、家人及同事的担忧感:由于病毒传染性强且目前医疗物资的供应仍相对不足,个别医护人员可能会担心自身防护不到位,也会对家人及同事的安全产生担忧。

(4)对不能陪伴家人的愧疚感:对于医护人员来说,今年过年更像是过

关。万家团聚的时刻,他们却离开家人冲向战场,不仅不能照顾家人反而让家人为他们担心,因此内心难免感到愧疚。

作为一线的“战士”,医护人员该如何为自己戴好“心理口罩”呢?我们的建议如下:

(1)建立正确的认知。首先要正确认知这一疫情。在自己专业知识基础上,对此次疫情有个清晰、准确的认识,避免被外界大量杂乱的信息所干扰。在闲暇时间可以通过主流媒体了解疾病的扩散情况,借鉴之前应对突发传染病的经验方法,严格按照医院感染防护的要求佩戴口罩、护目镜及其他防护器材,准确实施基本工作流程并强化消毒隔离制度。同时,利用专业医生这一身份,向亲朋好友等传播相关知识,引导他们科学规范地防控疫情。其次,要正确认识自己。为患者进行治疗时,很多医护人员会为自己不能帮助患者而感到自责。但医学本不是万能的,这次疫情是全人类的战斗,不要把该医学承担的责任全部归于自己。建立自己与工作和患者的边界,不要在没有同事的情况下独自延长工作时间,了解自己所能承受的极限。当达到极限时,就需要考虑如何更好地说出你遇到的情况,把工作中遇到的困难告诉你的领导,希望能够安排休息。在整个过程中,肯定自己的每一个医疗活动、每一次救援都是有价值的,并了解自己的局限,学会原谅自己。最后,要正确认识当下。放下过去发生的事情,也停止对未来的过度担忧,提醒自己,专注于此时正在做的每一个医疗动作,专注于帮助患者的过程,尽自己的最大努力即可。

(2)建立社会支持系统。在这样的

特殊时期,家人的支持十分重要。试着与主要家人多联系,通过电话、视频语音等聊天方式,希望他们理解自己的选择,聊聊工作中的酸甜苦辣,也多分享工作以外的事情。把自己目前的状态告诉他们,不要阻止他们对你的抱怨及他们的痛苦,也不要勉强他们去遗忘这一部分,它会停留一段时间,这是正常的。除了家人,并肩作战的“战友”是你获取支持的又一来源。与同伴相互鼓励、相互打气、相互肯定,客观面对救治的结果,不要互相指责,并且适时地将自己的感觉、经验和解决问题的办法与他们分享和讨论,尽量找机会向大家倾诉自己的负面情绪。此外,患者对你救治的反馈也很重要。与患者保持沟通,近期就诊病人大幅增加,容易产生烦躁的情绪,也可能产生过激行为,多关爱就诊病人尤其是确诊病人,可以有效提供心理防护。并提醒自己,病人或家属发泄情绪是因为他们感受到了压力,不是针对自己。

(3)学会自我照顾。首先,尽可能保证睡眠与休息。适时调整自己的工作节奏,可根据自己所负责患者病情的轻重程度灵活地调整工作时间,确保自己有足够的休息放松时间。给自己按下“暂停键”的时候,做几个深呼吸并拥抱自己,或将手放在胸口或腹部。如果确实感觉睡不好,可以做一些放松和锻炼活动。其次,虽然医护人员物资紧缺,但在可能的条件下尽量保证自己的基本饮食,食物和营养是我们战胜疾病创伤、康复的保证。在工作中,如果有条件的话,尽量每过一两个小时就看一看窗外,或者找个角落扶墙站会儿不动,深呼吸几次也可以。这可能没法完全帮你清空不良情绪和工作压力,但就像在海里游泳需要抬头换气,你也需要给自己换换脑

子,这些短暂的呼吸空当可以避免你在压力的海洋中沉下去。

(4)接纳不良情绪并给其寻找出口。允许自己存在负面情绪,这些情绪都是正常的,是我们在应激状态下的一种正常反应。当我们面对危险时,它可以让我们的身體分泌相关激素,重新分配能量以便更好地应对外界挑战。但关键点在于,不良情绪过度会给我们带来一些负面影响,所以我们需要平衡,需要把握好度。就像弹簧,只有松了,才能更好地紧,然后松紧适度。这时候情绪的表达就很必要,不要隐藏自己的感觉,试着把这些情绪说出来,让家人和朋友分担这一部分,不要因为不好意思或忌讳,而逃避和别人谈论自己的痛苦,要让别人有机会了解自己。每天结束工作,可以同自己的战友开展“疗疗”,保障有一定的时间交流、沟通,消除紧张感,缓解心理压力。

(5)女性更要关心关爱自己。作为母亲、妻子或女儿,你们可能比男性更害怕家人亲属为自己担心,你们总会想找时间与家人联络,报个平安。当听说家人遇到困难时,也会感到自己没有能为家人多做些事情而难过自责,这个时候,一个电话、一个视频可以与他们互致问候,以幽默的方式缓解内心的紧张压力。

(6)必要时寻求专业的帮助。如果在工作过程中,因近距离看到病人的痛苦出现食欲不振、疲乏无力、难以入睡、容易惊醒、做噩梦等情形,以及容易发火、容易受惊扰、容易分心,或者感到莫名的恐惧、绝望、对现实感到麻木等情绪,或者在交往中容易与人产生冲突的情况,确实无法摆脱且持续时间久,你就需要及时调整工作岗位并寻求专业心理工作者的帮助。

新冠肺炎患者的心理调适技巧

□王金良 尹学琴

新冠肺炎疫情发生以来,我们面临严峻的心理考验。从发出疫情警告,到各省区市启动一级响应,限制人员流动,我们每个人都难免会感觉生活失去平衡,焦虑、恐慌、不安等情绪也开始逐渐出现。对于新冠肺炎患者来讲,当得知自己患病、疑似患病需要被医疗隔离、治疗时,往往会表现出否认、愤怒、恐惧、懊恼、抱怨等情绪。但请不要过度担心,这都是正常的反应,没有一个人面对这样重大的事件会无动于衷。我们每个人在面临突发性危机事件时都会不同程度地经历“否认-愤怒-沮丧-接受”这四个心理阶段。但我们首先要做的是了解这些情绪,逐渐认可并接受它们。

确诊或疑似患者可能会有哪些心理反应?

(1)焦虑与恐惧:新冠肺炎的病情急、传染性强、进展快,以及治疗效果和愈后的未知性,让我们感到无比恐惧和焦虑。隔离观察与治疗,使得我们进入一个完全陌生的环境,没有家人、朋友的贴身照顾,会让我们在心理上感觉比以往任何一次生病都更脆弱、无助。此时,可能会表现出坐立不安,思维混杂,无法集中注意力。

(2)否认与拒绝:拒绝心理源于我们内心的恐惧,对治疗的不信任,害怕交叉感染、错诊、误诊,担心药物副作用等。一旦知道自己被确诊为新冠肺炎患者或被诊断为疑似病人,我们的第一反应往往是否认,怀疑医生的诊断,一时不知道该做什么,不知道如何面对现实。还可能会出现与现实的分离,感觉像是在做梦,看着自己被确诊。此时,可能会表现出拒绝接受治疗、逃离病房等冲动行为。

(3)愤怒与懊悔:愤怒来源于我们认为自己无辜被传染,感觉被剥夺了生活的权利,无法与家人一起享受生活,也无法实现自己的人生理想。拒绝也无济于事之后,我们可能会变得愤怒、狂躁、怨恨,认为自己太倒霉,不该得这个病;对他人充满了怨恨,指责外界,认为自己是受害者;在治疗中对医务人员不信任,对治疗不放心、不满意。此时,我们可能会因小事发脾气,无法控制地指责抱怨医护人员,但事后又觉得懊悔。

(4)沮丧与抑郁:抑郁心理来源于隔离病区环境陌生,感觉孤独无助,担心愈后不良,或会遭到歧视。进入隔离病区,亲友无法探望,自己什么也做不了;反复确认病情的真实性之后,我们可能会逐渐感到沮丧、无助和绝望;担忧家人的健康,害怕自己把病毒传染给家人,后悔当初自己没有注意防护;对治疗没有信心,情绪变得不稳定,容易哭泣;猜疑心加重,担心被家人和朋友嫌弃;特别关注身体内部器官的感觉,主观感觉异常,担心病情加重。

作为确诊患者或疑似患者,我们可以做些什么?

(1)接受现状,接受自己的情绪。无论我们是确诊患者还是疑似患者,了解并接受现状,是我们可以做的第一步。理解我们此刻的情绪反应属于应激反应,坦然面对并接受自己的感受,不必刻意强迫自己否认这些消极情绪。

(2)与情绪友好相处,用适当的方法发泄和处理消极情绪。我们的愤怒与悲伤或许会持续一段时间,我们需要接纳它,但请注意不要被情绪打败。可以在委屈的时候放声大哭;把担心或紧张的事情写下来或用涂鸦画出来;借助网络、电话等跟家人朋友吐槽、说出我们的担忧;听最喜欢的音乐,专注听的同时关注内心的感受。

(3)获取权威资讯,减少负面讯息带来的心理负担。尽量控制我们每天关注疫情信息的时间,多关注疫情防控进展方面的积极信息,多关注治愈案例;了解政府有关确诊或疑似患者的补助政策,消除对医疗费用等问题的担忧;了解医务人员全力救助、社会各界大力支持,全国人民万众一心、众志成城生动故事,减少孤立与无助感,树立治愈信心。

(4)主动寻求社会支持,建立支持系统。保持与外界的社会联系。隔离病毒,但并不隔离爱。可以通过电话、网络与家人朋友保持语音、视频通话,这样既可以避免病毒的传播,又可以相互鼓励;病友之间建立在线的互助关系,相互鼓励,积极配合。即使在隔离的空间,也可以给予病友们主动的关心和支持,保持对他人的关怀,能够帮助自己减弱恐惧;通过电话或面对面与专业的心理咨询专家进行交流,倾诉我们的情绪,寻求支持。

(5)建立正向思维,改变对事件的认知和解释。疫情就像敌人,你弱它就强,我们要试着以积极的心态去面对。被隔离并不意味着我们做错了什么,请不要将这种偶然事件与自己以往的经历加以联系。尝试“虽然……但是……”“即使……但也……”的表达方式,看到事物的另一面。如:“虽然疫情严重,但我看到医护人员都在共同努力,攻克难关,我们一定会胜利的”“虽然我生病了,但是还有很多人陪伴我,这次经历会让我更加珍惜未来的生活”等进行积极的心理暗示。通过积极的心理暗示,让我们进入乐观状态,变得更加镇定,如“今天醒来我感觉好多了”等等。

(注:疫情期间,西南大学心理学部针对重庆市民开通心理咨询热线电话(023-68367770),有需求者可直接电联)

普通人群如何做好疫情心理防护

□王金良 廖海萍

新冠肺炎疫情在给人们生命安全和身体健康造成极大威胁的同时,其突发性、不确定性、破坏性、扩散性,也会使人产生恐慌心理,很多人可能会出现不同程度的恐惧、焦虑、敌对和攻击等,这就是心理学所说的“应激反应”。轻度的应激属于正常的心理反应,但中度和重度的应激反应,则会对我们的生活和心理健康产生较大负面影响。以下我们将分别介绍轻度应激、中度应激、重度应激各自的表现及应对方法。

(1)轻度应激:这是人体的一种正常反应和自我保护模式,会伴有紧张、担忧等情绪反应。在这种模式下,人们会自觉采取防护措施,不会影响正常生活。应对方法:要接纳自己的紧张和担忧情绪;与家人朋友交流沟通,适度宣泄紧张情绪;进行室内运动改善情绪状态。

(2)中度应激:如果担忧恐惧、情绪低落等消极情绪持续发展,并影响饮食和睡眠,我们就可能处于“中度应激”。中度应激会引起一些身心反应,如焦虑、紧张,过度激动或情绪低落,认知能力下降、记忆力变差、决策能力降低、行为易冲动、食欲不振、睡眠质量下降等,且反应会持续数小时,离开应激源或威胁情境一周,症状会明显好转或消失。中度应激会影响免疫和内分泌功能,导致免疫力下降,需要积极调试。应对方法:控制每天关注疫情信息的时间,尽量不超过一小时;主动关注积极信息,比如战胜灾难的成功案例;社会支持能够提高人体免疫力,积极与家人朋友沟通倾诉,让彼此感受到家的温暖。

(3)重度应激:会影响个体的正常

生活和工作,包括人际关系及社交活动,持续时间较久(4-6周),身心症状反应更为强烈。重度应激一般需要向专业的心理学从业人员求助。应对方法:用语言或文字自由地描述自己当前的情绪,表达内心的感受,切不可回避和压抑自己的负面情绪;保证睡眠质量,不熬夜,有规律地生活作息;适当室内运动,减少精神上的紧张,增强心血管机能,增加自我效能,提高自信心,减轻沮丧等;当出现异常表现,比如强烈的焦虑、恐惧、肌肉紧张、无法入睡、兴趣丧失、易激惹、体重减轻、疑病心理、强迫观念或行为、幻觉等,且持续时间超过一周,需要及时向专业的心理咨询机构或医院心理科求助。

除上述针对普通人群提出的建议外,疫情期间,我们需要特别关注以下群体:

(1)儿童:久居家中的儿童易出现孤独、烦躁不安、失落、紧张害怕的情绪。建议:一是家长首先应多与儿童耐心交流,平等沟通,用儿童能理解的语言解释当前疫情,切不可放任忽视或过度指责;二是一起做一些有趣的协作性游戏,以缓解孤独;三是共同进行舒缓情绪的游戏活动,如绘画、书法、广播体操等文体活动以缓解烦躁;四是采用能让儿童“动起来”的游戏,比如踢毽子、跳绳、唱歌、跳舞等娱乐活动,提升积极乐观的状态。

(2)学生:学生群体,尤其是中学生群体因为学习压力较大,加上青春期的心理危机,亲子关系较为紧张,在疫情期间可能会出现注意力、记忆力下降,过度紧张、害怕、烦躁、压抑、易冲动、食欲下降、睡眠障碍等。建议:利用难得的独处时间,觉察自己、认识自己,

学习一点心理学知识,掌握情绪调节、意志控制、压力管理的方法,提升幸福感,提高学习效率;结合学校安排,在家合理规划学习时间、作息时间,保证每日的睡眠、运动、学习时间;多与父母、家人沟通交流,参与家务劳动,增进亲子间的相互理解和支持;做一些自己喜欢的、有意义的,但平时没时间做的事情来改善情绪。

(3)老年人:老年人是新冠肺炎的易感人群和高危易发人群,应特别重视。老年人由于防范意识和自我保护能力较弱,面对突发疫情容易出现乐观偏差,认为自己不会染病,对疫情不予重视;易轻信谣言,恐慌焦虑,安全感降低。建议:通过官方渠道了解疫情信息,做好自我防护;理性分析那些让人兴奋、激动、愤怒、恐慌的信息,多向权威部门、专业人士、文化程度高的年轻人求证信息真伪,不可轻信网上谣言;寻求包括家人、社区、单位在内的社会支持,提升安全感;保持乐观心态,在年轻人的帮助下大胆学习新事物,通过下棋、书法、绘画、音乐、室内运动等文娱活动愉悦身心。

另外,在疫情期间我们需要特别警惕以下心理:

(1)极端心理:人们在防控疫情中容易出现以下绝对化、片面化思维。比如,对于疫情人们应该非常担忧;所有问题必须有完整而正确的答案,若没有则是十分可怕的;如果我被感染了就一定会死;这么危险的病我绝对不可能得,等等。这些思维和想法会加剧焦虑、恐惧等消极情绪,使人感到愤怒、恐慌、绝望,给疫情防控工作增加困难。

(2)从众心理:由于获取疫情的信息有限,缺乏理性的辨别能力,同时也为了

获得群体的认同,人们容易出现从众心理,在知觉、判断、认识上表现得符合大多数人。从众心理容易造成公众恐慌,引起哄抢物资、哄抬物价、盲目消毒等非理性行为,扰乱社会秩序。

(3)恐慌心理:在突发性危机事件面前,公众的认知能力和判断能力会降低,从而导致恐慌情绪增长。再加上谣言的传播,个体的心理应激反应会逐渐演变成社会的心理应激反应,加剧公众恐慌,容易引发群体的不理性行为,衍生群体性事件,造成社会紊乱,影响社会安定。

(4)逆反心理:部分群众由于自身心理承受能力 and 自救能力较弱,缺乏安全感,在疫情面前会表现出茫然不知所措,恐惧感高于一般群体。这些群众对社会现实缺乏完整正确的认识,对社会缺乏信任感,错误地认为自己被忽视,对政府正确的应对方案产生逆反心理,容易激动、冲动,听信或者制造谣言,有时当正确的信息与谣言放在一起时,宁可相信谣言,信念极易动摇,加剧恐慌心理。

应对方法:一是觉察自我,接纳自己的消极情绪,不必苛责。梳理自己最近的情绪、行为、看待疫情的观点,通过积极的自我反思,改变不合理信念。二是积极主动地加强对新冠肺炎疫情防控知识的学习,养成良好的卫生习惯,形成科学的生活方式,相信科学,不信谣、不传谣,舒缓焦虑情绪,消除恐慌心理。三是积极从各权威渠道,特别是权威媒体了解疫情信息,尽量避免受到不实信息影响;同时应服从当地有关部门的统一安排,配合工作人员做好疫情防控工作,争取早日战胜疫情,彻底消除疫情带来的恐慌和焦虑。