

科学战“疫” 专家解疑



栏目 | 重庆市卫生健康委 重庆市科协
主办 | 重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室



本期特邀专家:胡华

重庆市科学传播专家团成员,重庆医科大学附属第一医院精神科主任医师、教授、硕士生导师,中国心理学会注册心理督导师(D-06-021),中国心理卫生协会儿童心理卫生专委会委员,中国心理卫生协会心理治疗与咨询专委会家庭学组委员,重庆市心理卫生协会副理事长兼秘书长,重庆市心理卫生协会儿童青少年心理危机干预中心主任,重庆市新冠肺炎疫情心理危机干预医务人员心理干预组副组长。

一场突如其来的疫情改变了学生的假期生活,也改变了学生在学习和生活方式。一些家长发现孩子出现了作息不规律、学习缺乏兴趣、长时间玩手机或游戏、情绪烦躁等情况。在这个特殊时期,更加需要家长做好自己及孩子的身心调适,共同做好疫情防护。本期,重庆医科大学附属第一医院精神科、心理卫生中心主任医师胡华针对疫情期间学生的居家学习生活,给大家提出了建议。

记者:请你介绍一下重庆市心理卫生协会抗疫心理援助热线开通的重要意义?

胡华:新冠病毒是一种传染性强的病毒,这决定了切断传染源、大规模

疫情期间 孩子心理健康不可忽视

本报记者 樊洁

隔离是很重要的应对措施。由于以上情况势必会导致人在疫情下尤其是初期,容易产生恐慌、焦虑、不确定感、无掌控感、不安全感等心理。对患者及家属来说,可能承受着罹患疾病的痛苦;对抗疫一线工作者来说,他们长期高负荷地工作,容易身心俱疲;对受疫情影响的普通人来说,长时间宅在家,情绪易波动。做好不同群体的心理疏导和情绪支持,对平复个人生活、坚定抗疫信心、维护社会稳定意义重大。而开展电话、微信、QQ等多种形式的线上心理援助服务成为当下重要的心理干预手段。

特别是对于孩子来说,本身要遭受疫情的影响,还受到大人们疫情反应的影响,更容易受到情绪的困扰。因此我院于2月5日正式开通了抗疫心理援助热线,为受疫情困扰的民众,特别是儿童青少年及家长提供免费心理咨询、心理疏导服务,让情绪管理成为阻击新冠肺炎的一道免疫力。

记者:不同年龄阶段的孩子疫情期间可能会产生哪些身心反应?

胡华:据我院援助热线、精神科门诊等接触到的病例,我们归纳出不同年龄阶段孩子受到疫情影响的反应有以下几点:

0-6岁儿童:特别年幼的孩子,由于不知道如何合理地表达自己的情绪,会出现一些异常的行为,如吐奶、厌食、嗜睡、做噩梦、烦躁、吵闹等症状。年龄大一点的孩子,可以表达自己的想法了,就有可能出现反常行为。我们热线曾经接到一位家长反映,她5岁的孩子最近因为疫情的原因,好几天睡不好,晚上经常做噩梦、怕黑。

6-12岁儿童:有的孩子会出现担心和父母分开的心理,以及反复询问大人身体有无不适的情况。同时孩子对不能出门尽情玩耍也会感到特别沮丧,开始迷恋玩手机、电脑。

12岁以上青少年:12岁以上的青少年会开始在父母面前隐藏自己的心事,有的青少年不会很明显地表达自己的忧虑,但是他们可能会因为烦躁变得容易激动,甚至因找不到情绪的

发泄口而沉迷于网络。有的青少年可能会逃避或者回避很多应当完成的家务劳动、锻炼和学习任务等,变得消极慵懒。

记者:疫情期间,怎样才能让孩子保持身心健康?

胡华:第一,家长积极进行自我调适,不向孩子传递负面情绪。家长要学习调节自己的情绪、理智防护、稳定身心。每日规律作息、适量锻炼,每天看疫情相关新闻的总时间尽量控制在1个小时以内,可以多与家人或朋友以线上的方式进行交流沟通,还可以将自己担心或感恩的心情写进日记本中。有时间的家长可以听音乐放松心情、进行正念或萨提亚冥想等。父母有一个良好心态才能对孩子的心理健康产生积极作用。

第二,对于孩子来说,父母的陪伴是稳定他们情绪的良方。12岁以下的孩子陪伴越多越好。家长可以利用这段时间教孩子一些家务活,培养孩子的劳动意识和动手能力,做家务的过程中也会增进彼此的感情。12岁以上的孩子就需要给他们一些个人独处的空间,多一些理解和信任。随着与孩子在家里共处的时间增多,亲子矛盾和冲突可能也会增加,家长可以给予孩子一定的独处空间,尤其是对青春期的孩子,要尊重他们独处的需求,遇到争吵可以按下暂停键,等到双方情绪稳定后再理性沟通。

第三,疫情期间孩子应保持与亲友、同学的联系,可以通过微信、短信、电话等方式与亲朋好友联络,互帮互助。

第四,家长平时要积极科学地引导孩子,帮助孩子形成正确的人生观和价值观,也可对孩子进行关于生死和生命意义的教育。

第五,家长可以教给孩子一些身心放松技巧,如简单呼吸法就可以通过深呼吸缓解过度焦虑:第一步,通过鼻腔慢慢地深吸气,同时慢慢从1默数到5,把手放在腹部,当你吸气的时候,会感到腹部慢慢鼓起来;第二步,屏住呼吸,慢慢从1默数到5;第三步,通过

鼻腔或口腔缓缓呼气,同时慢慢从1默数到5。重复上述步骤,每次持续3-5分钟。

记者:疫情期间,正在备考的孩子应该注意哪些方面呢?

胡华:一是规律作息,适当运动;二是学习放松技巧;三是保持和老师、同学、家长的交流;四是设定阶段性可行小目标,并及时鼓励自己完成。

最后这点我认为对考生需要特别强调。没有了老师面对面地监管,很多考生因为学习计划不完善和沉迷于网络,在家的学习效率低,所以考生需要对学习、娱乐、锻炼和作息进行科学管理。考生可将学习任务分解成小目标,并安排在每天特定的时间段里,构成细致可操作的学习计划。现在有一些手机App就可以帮助考生严格控制娱乐和学习时间。如果做得好,建议家长及时给予考生精神奖励和一定的物质奖励。

需要注意的是,作为提供后勤保障的家长应该从以下方面来帮助考生:一是营造良好的家庭氛围,让学生以平常心应考;二是协助考生制订可行的计划,对他们的进步予以肯定;三是运用倾听、理解、沟通技巧做考生的“家庭心理医生”;四是充当提供考生可口饭菜的“大厨”。

记者:延迟开学后,孩子产生厌学情绪,不爱上网课怎么办?

胡华:第一,家长要理解孩子,并和孩子建立抗疫网课学习同盟。彼此达成共识,孩子和家长是盟友而不是敌人。第二,家长要用智慧激发孩子的学习动机和热情。当孩子在学习上遇到困难时,家长要协助孩子利用各种资源解决这些困难。如果孩子学习和人际关系上有苦恼,家长要学会倾听孩子的心声,学习做孩子的知心人。这样,孩子会感受到父母的爱和支持,重新燃起学习的热情。第三,如果孩子在家厌学情绪严重,甚至出现一些比较严重的身心症状,别忘了拨打心理援助热线,必要时可以到院进行治疗。

复工后的心理应对小策略

吉林省长春市第六医院院长 桑红

新冠肺炎疫情打乱了我们的生活节奏,也给我们带来了前所未有的心理压力。现在大部分城市已经陆续的开始复工,复工后的你是否有这样或那样的担心和焦虑呢?例如,担心被感染、睡眠节奏被打乱、坐立不安难以安心工作。下面我们介绍几种方法来帮助你调整复工后的状态。

第一,寻求良好的社会支持。漫长的假期结束,重新回到工作岗位上,特别处于这样特殊的时期,需要一段时间的调整 and 适应,这是一个正常过程,我们需要接纳这个过程,不要对自己的状态有过多的指责。虽然疫情目前有所控制,但我们还是要做好个人防护,勤洗手、戴口罩、尽量减少去人流密集的公共场所。如果你的情绪比较焦虑,可与你的伴侣、

朋友、同事、家人谈一谈你的感受,寻求情感上的支持和理解,这种倾诉和理解能更快地让我们恢复良好的工作状态。

第二,适当运动。我们可以通过适当的运动来调整我们的状态,研究表明运动对于改善抑郁、缓解紧张情绪有帮助,同时,还能维持轻松愉快的心情。由于疫情的影响,我们运动的环境条件有限,但是我们可以做一些比如瑜伽、健身操等对场地限制少的运动。这样不仅能改善我们的情绪,还能提高我们的免疫力。

第三,放松训练。放松训练是一种简单有效的心理调试方法,是指有机体从紧张状态松弛下来的一种训练过程,主要就是通过肌肉的松弛消除紧张焦虑的情绪,最终目的是使整个机体活动水平降低,达到心理上的松弛,从而使机体保持内环境平衡与稳定。

第四,正念训练。正念训练是心理学上常用的调整身心状态的方法,正念的含义就是不评价、不批判地觉察和体会当下的一切。更好地活在当下,与此时此刻保持链接。我们常用

的方法有正念行走、正念观呼吸、正念冥想等。我们可以利用碎片时间进行正念练习,比如上班分心焦虑的时候,我们可以练习正念观呼吸调整状态,可以在上楼、走步的时候练习正念行走等。

第五,寻求专业人员的帮助。如果通过自我调整后,你的状态还是不佳并且已影响你的工作和生活,我们可以拨打心理援助热线,寻求专业人员的帮助。当然,你也可以采用网上咨询的方式寻求心理专家的帮助。