

总是“幻阳”怎么办

■ 唐义诚

最近,网络上频频冒出一一种新的“不明疾病”——“幻阳症”。

不少网友纷纷表示自己出现了此疾病的诸多“症状”,总觉得自己身体不舒服,咽痛、头痛、肌肉酸痛,并反复开展抗原自测,既担心自己是否阳了,又希望早点阳了算了。那么,总是“幻阳”怎么办?

“幻阳症”是什么

所谓“幻阳症”并不是一种典型的心理障碍,只是网友们面对新冠病毒的自我调侃,反映的是人们面对短期内疫情变化出现的焦虑与紧张情绪。

为了应对这种烦恼,我们不妨这样想:还未感染新冠病毒,是一件好事;如果已经感染新冠病毒,至少不必再为此焦虑,也是一件好事,既然怎么样都是好结果,面对新冠病毒的心态就会平和许多。

同时,我们需要认识到“幻阳症”作为一种情绪反应是具备功能性的。焦虑是一种在潜在威胁面前无能为力状态,但如果你发现自己并非无能为力,只需要去做些什么,就能避免坏事发生,焦虑是不是就减轻了?所以,“幻阳症”带来的焦虑感会转化成行动,让我们更谨慎地做好防护,理性应对疫情,最终可以更好地保护自己免受病毒侵害。

换句话说,我们可以把“幻阳症”看成是一种心理上的自我免疫,是大脑在调动更多的资源应对外部疫情的积极反应。

出现“幻阳症”该如何调节

如果你还未确诊感染了新冠病毒,却总是因为“新冠焦虑”寝食难安,以至于影响了正常生活,不妨从以下3个方面入手,主动调节心情。

让身体动起来

运动会产生多巴胺这种让人快乐的荷尔蒙,经常运动的人不

太容易焦虑,或者比较容易排解焦虑。但是一想到运动,很多人难免有畏难情绪,跑步或者去健身房锻炼是件让人头疼的事,没什么乐趣,自然也不好坚持。

其实动起来并没有那么麻烦。比如:两分钟的身体拉伸,一分钟的原地高抬腿,20下深蹲,或者干脆就跳绳50下。这些全都是工作和学习的间隙就能做的事。

为什么这些很简单的运动就有用呢?因为人的情绪和身体状态,其实是互相影响的。

你可能听说过,大笑这个动作本身就能让人开心。人的其他情绪也一样,焦虑的时候,人的肢体常常是僵硬和紧绷的,越焦虑越紧绷,越紧绷也就越焦虑。

尝试主动放松

人在焦虑时,心理的表现是体验到了失控感。第二种方法的核心,就是要帮你重新获得掌控感。

譬如:你可以尝试让自己的注意力从未未来回到现在,具体来说,你要关注你当下的状态和感受。

此时此刻,你的感受是悲伤的,是忧心忡忡的,还是充满内疚的?不要对你的状态作出评价(如“我内心很担心感染,这不太对”),你只需要做一个观察者就好。通过这种方式,你会回到当下,让自己的身心实现统一,减少关于未来的不确定感。

同时,你还可以做一些身体放松练习,你可以尝试把手握成一个拳头,感受一下手部和臀部肌肉的紧绷感,握拳的力量感。握拳一到两分钟之后,再慢慢地松开,松开的时候不要着急一下子全部松开,而是要感受肌肉在一点点放松,血液重新回到原来紧绷的地方。

学会控制了手部肌肉之后,接下来,你可以慢慢地尝试控制身体的其他部位,比如脸部肌肉和颈部肌肉。



寻找社会支持

如果实在难以忍受“新冠焦虑”,你可以尝试找朋友聊聊天,寻求社会支持。研究表明,高质量的交流可以让人深度放松,缓解心情。值得一提的是,深度放松还可以刺激免疫系统,让人体内的白细胞增加,抵抗力更强。

人的唾液里有一种免疫球蛋白,这个蛋白含量越高,说明你的免疫力越强,科学家调查了100多名大学生,发现了一个有趣的现象,每周有高质量人际交往的人被试唾液里的免疫球蛋白含量最高,最不容易得病。由此可见,有效的人际交往可以为你增添身心“双保险”!

需要注意的是,如果焦虑感过于严重,持续地扩散或者出现急性的惊恐发作,以及莫名其妙的坐立不安,有时候还会伴随着植物神经功能的失调,比如手抖、出汗、尿频、心悸或者运动性的不安,这种情况就属于心理学上的焦虑障碍,需要及时自我调节,或者寻求专业人士的支持了。



一周漫话

支持单位:市委宣传部

主办单位:市卫生健康委、市科协

老年人感染新冠病毒后出现哪些情况应该及时就医

图/溪红柿

感染新冠病毒后的独居老人,要时刻了解自己身体的整体情况,包括基础的心率、血压、脉率、呼吸、外周血氧饱和度等情况,一定要密切监测,出现恶化及时就诊。

随时关注自身的身体情况



特别要注意老人的精神状态。因为老人有时不能准确表达自己的不适,如果老人出现明显的嗜睡、交流障碍、不认人、不知道自己在什么地方、表达没有逻辑等情况,都是一些危险的信号。

我是谁?我在哪?



家有老人感染新冠病毒后,如果发热、咳嗽、呼吸困难等症状持续或加重,包括精神状态明显不好、基础疾病加重就需要及时就医。

我呼吸困难!请带我去医院!



特别提醒,大于80岁,基础疾病特别严重,平时病情控制得不好且没有接种过新冠疫苗的老年人,一旦感染新冠病毒后,家人在观察照顾的时候,要更加细心,出现问题要及时就诊。

要带家里老人及时接种疫苗哦!



上课总睡着可能是一种罕见病

■ 金恺祎

江苏一名18岁的高三女生小王一直有嗜睡的毛病,上课总打瞌睡,甚至站着都能睡着,对学习造成了不小的影响。经医院诊断,小王患上一种叫“发作性睡病”的罕见病。它究竟是什么?

中华医学会神经病学分会发布的《中国发作性睡病诊断与治疗指南》提到,发作性睡病是一种神经内科的罕见病,多发于20岁以下的青少年,最主要的临床表现为长期夜间睡眠不佳,白天多发不可抗拒的短期睡眠,往往伴有猝倒发作、睡眠瘫痪症、睡眠幻觉等其他症状,合称为发作性睡病四联症。

发作性睡病的发病率约为两



千分之一,远高于渐冻症十万分之一的发病率,目前全国约有70

万名发作性睡病患者,绝大多数患者七八岁就会发病。

目前,发作性睡病的病因尚未完全明确,一般认为由下丘脑中产生下丘脑分泌素的神经元缺失引起,但也有说法认为遗传也是导致发作性睡病的一个基本原因。

部分青少年期发病的患者可以随年龄增长而逐渐痊愈或症状减轻,但成年发病者多数会持续终生。他们除了疾病本身带来的痛苦,心理上面也会有一定的影响,比如会有自卑、抑郁、焦虑等情绪。所以除了药物治疗之外,还要给予相应的心理疏导、心理治疗、认知行为治疗等。