

晨报首席记者 谢 贇 晨报记者 潘 文

身体疲劳、精神压力太大了?抢不到菜,就睡不着觉?一直出不了门,快要“屏不牢”了?回头看了一眼正在上网课的娃,又更焦虑了……

新闻晨报·周到上海与上海市精神卫生中心共同开通了“600 驿站”平台,您若是有什么心理上的问题、困扰都可以通过留言的方式反映,我们将邀请“600 号”的专家进行一对一的梳理、分析和解答。

600 驿站
MENTAL HEALTH 服务平台

没法出门,我爸在阳台长吁短叹 缓解焦虑,600 号专家前来支招

Q 小区封了几天了,想要出去逛逛又不能出门。我爸天天只要有空就站在阳台上长吁短叹,只能看看楼下的志愿者,怎么样劝他比较好?

上海市精神卫生中心精神科副主任医师 乔 颖

当生活节奏、范围、习惯发生了改变,我们一定会在身体和心理出现各种各样的不适应。

第一点,大家一定要有信心,家人和自己一定会慢慢的度过不太适应的状态。

第二点,可以做一些事情来进行改变和过渡。比如居家时开一个研讨会,讨论大家的愿望,未来出门后要去买什么吃什么。

总之每天给家人和自己布置一些工作,让大家忙起来。

第三点,坚守“不给社区添麻烦”的原则,从自己做起管理好自己。

另外,我们也可以通过云端互动,在群里互相安慰、理解,让家人的心安“着陆”。

总之,居家也是一个难得的经历,让我们平时很忙碌的节奏稍微缓一缓,让我们平时很少能够关心的人现在关心起来,让我们真正地静下心来去体验亲情、友情和爱情。

Q 响应单位的号召去做了志愿者,但每次穿着“大白”上岗都很担心,该怎么办?

上海市精神卫生中心精神科副主任医师 乔 颖

第一,在目前的情况下,每一个人的紧张、焦虑、恐慌的情绪是正常的。

这个时候我们要学会去运用阿 Q 精神:“我的恐慌和焦虑是正常的”“每个人都是这样的”“情况会好起来”“现在正在好起来”——每天都这样告诉大家,也告诉自己。

第二,我们需要为自己的焦虑做一点事情,可以去学习一点东西。

自我防护有哪些要点?怎么更好的做好保健、增强自己的免疫力?优秀的资讯科普,

可以学起来、用起来,相当于在我们身体外面套上了一层“保护罩”。

第三,请大家放松。与其说很多人现在是害怕生病,倒不如说其实害怕的是隔离,那么我们就逐渐让自己安心下来。

同时我们建议大家能够建立一个志愿者的群,既能帮助自己的工作做得更好,也可以把自己的焦虑和群友进行交流,大家共同来探讨小方法、小秘诀。

总之,各位志愿者你们辛苦了,现在真的是“决赛圈”。我们一定要做有盼头、有放下、有自律、有念想的“四有”上海新人,等到疫情过掉,我们依旧去感受春暖花开。

Q 昨天小区里做了核酸,一上午一直在刷新健康云。怎么今天快中午了还没有出报告啊?我看旁边小区有的很早就出了,我们是不是会有什么问题的啊?好焦虑啊!万一出了问题那可怎么办啊?

上海市精神卫生中心精神科副主任医师 乔 颖

首先,大家都知道我们现在上海市正在全员测核酸当中,所以我们的检测人员已经是一刻不停地在做检测,但是人员的力度是有限的,所以在健康云上出现结果的速度和顺序会有相应的变化,不像以往出结果的速度非常的快。

而且报告的出现,它并不是说隔壁小区出来了,接着就是我们小区,它是按报告出现的顺序来进行逐个报告的,所以我们要知道有这样的一个情况。

第二,很明显,我们这位市民朋友他是非常的紧张和焦虑,这种心境是可以理解的。你们不要觉得很奇怪“为什么别人不焦虑”,我焦虑其实大家都焦虑,就怕万一出了问题可怎么办?

那么 we 想一想,与其你不停的焦虑、不停的刷新健康云,然后又刷不出结果,这又会加重我们的焦虑,我们还不如想一想,我们焦虑到底是为了什么?

Q 最近我一直居家,每天刷微博关注各种疫情信息,有的内容让我心情很沉重很低落,有的又让我感到很愤怒,情绪像是过山车,但又控制不住自己不去刷手机,怎么办?

上海市精神卫生中心心理治疗师 李 黎

过度关注疫情相关的负面信息,非常不利于我们在隔离期保持好心态。我们可以想象一下,如果生活中只能听到看到坏消息,那心情会是怎样的呢?你眼中的世界一定非常糟糕,内心也充满了各种负能量吧。慢慢的,甚至可能对未来也丧失了希望,所以我们要学会对负面信息“Say No”!

有些朋友明知道看了各种不好的消息就会让自己愤怒、悲伤或者焦虑,但还是选择忍不住去看,这就是像你明知道外面充满了各种病毒可能导致自己感染,但还是不好好做防护措施、不戴口罩出门一样。

这个时候,我们要给自己的眼睛和大脑戴上“防护罩”,减少对于负面

真的是因为健康云上没有出现报告吗?还是因为我总觉得感染了以后,我要被封控,我担心感染了以后我会变成重症、危及到生命等等。

所以我们可以透过现在焦虑情绪的表面现象去探索其背后真正焦虑的内容。

如果大家是焦虑万一检查出来是阳性,我可能会变成重症,那么与其刷健康云,还不如去刷一些健康的资讯,了解一下这一轮新冠疫情下有多少人是阳性的。

那么在阳性的病例当中,又有多少人会变成重症,绝大部分都是轻症,甚至是无症状的感染者,所以很多人的焦虑有点过头了。

另外,如果真的出现阳性,要进行封控的话,我们可以做一些准备,也可以做一些自己心理的预设,我们每一个人都要居安思危。

所以大家要明白,焦虑是一种正常的情绪,不要一味的去刷健康云,这样的一个动作会加剧我们的焦虑,于事无补。

还不如做一些准备,做一些放松转移自己的注意力,这样更好。也许过一段时间你的阴性报告就来到了你的身边。

信息的接触机会。比如,取消对经常传播负面信息、引起恐慌的这些媒体或自媒体的关注,减少刷手机和电子设备的时间,拒绝接受各种各样无价值的信息轰炸。

取而代之的,我们可以主动地去关注那些客观、正面和积极的消息,也可以在每天看到的信息里面找出一些有意思、有价值或者是有帮助的转发出去,为自己和身边的朋友都送上一些小确幸。

同时,放下手机去做一点其他的事情,让自己去寻找放松和快乐。比如说,为自己倒一杯充满了香气的咖啡或者茶,在阳台上看看窗外面的春光,窝在沙发里读一本喜欢的小说……用这些行动去体会现实生活中的乐趣,可以让我们保持身心舒畅,更好地度过

隔离期。

