

疫情期间常见心理焦虑排遣“十问十答”

当前,“减少流动+扩大筛查”是上海新冠疫情防控的重要策略,切块式、网格化的核酸筛查和管控措施仍将持续。针对处于封闭隔离、居家筛查的群众如何排遣内心的焦虑紧张、烦躁不安,上海交大医学院附属精神卫生中心的专家给出了解答。

问 1: 突然被通知隔离,一点心理准备也没有,手足无措很慌乱,该怎么让自己冷静下来?

答: 可以从三方面来帮助自己平静心态。

首先,获悉隔离相关的要求和信息,比如何时开始隔离、周期多久,自己可以做哪些准备等等,减少恐慌感;第二,尽快梳理好隔离期间自己已有的和需要补充的物品、食物等必需品;第三,在基本物资落实后,尽快让自己安顿下来,熟悉环境,通过电话、网络和家人朋友沟通一下,获得支持。总之让自己和现实建立好联接,可以有效稳定情绪。

问 2: 隔离在家情绪起伏不定,不知道是否有心理问题,如何判断自己的心理是否健康?

答: 通常当发觉心理状态或行为模

式异常时,个人生活的某些方面可能已经受到明显影响。什么是“异常”范畴?比如,当焦虑、失眠、行为反常等症状严重影响日常生活,且持续存在,难以自我调整时,才可能归于“异常”范畴。

判断个体心理的正常与否,至少要从压力强度、平时个性、情绪行为变化程度及持续时间、生活受影响程度等众多维度来考察。及时咨询心理医生,危急时刻可以拨打上海市心理援助热线 021-962525。

问 3: 小区有人确诊了,我感到很恐慌怎么办?

答: 面对灾难、危机,焦虑、恐慌的情绪是人类的正常反应和求生本能。但“夸大”自己所面临的危机,常会导致一些问题。可通过以下方式来调节:第一,检查现实问题对自己的威胁有多大,并找到应对措施。周围有人确诊新冠肺炎,是否意味着自己一定会被感染呢?答案是否定的,做好个人的防护很关键。第二,分散注意力。做一些感兴趣的事情分散一下注意力。听歌、看书、看剧,都是很好的方式。第三,顺其自然、为所当为。不必担心还没发生的事情,更重要的是享受当下的生活。

问 4: 亲人或朋友居家隔离了,情绪很不好,我能怎么安慰他?

答: 可以通过电话或网络多和朋友聊大家的兴趣爱好,若焦虑明显,也可以一起做放松练习。比如,告诉亲人或朋友找一个舒适的位置静坐,闭上眼睛然后用鼻子来吸气,用嘴巴呼气,缓慢吸气呼气,默数“一二三四五”,数到“五”的时候缓慢呼气,这样从头到脚渐次放松全身肌肉,一个循环下来以后再重复,这样重复五六次。

问 5: 最近几天,我总是莫名其妙地恐慌,预感自己陷入困境,我觉得很危险但又控制不住,怎么办?

答: 行动起来、积极应对是克服恐慌最好的方法。可以做一些事情,积极调整自己的身心状态。

1. 觉察情绪,这是管理情绪的第一步;2. 当出现情绪不佳时,要把注意力转移到使自己感兴趣的事上,如看电影、打游戏;3. 适度宣泄,如大哭、做剧烈运动、放声唱歌等;4. 学会安慰自己,追求精神胜利,自我暗示自己是优秀的;5. 寻求社会支持,找亲人朋友聊自己的担忧、听听他人的看法等。

问 6: 面对疫情反弹,孩子在家待久了产生焦虑情绪怎么办?

答: 带孩子的家长大致上可以有一个基本的行为原则:多陪伴关心、主动沟通、积极解释、保持日常熟悉的作息与活动。根据孩子的年龄,用孩子能理解的方式跟孩子介绍新冠疫情。家长保持冷静,积极、自信地处理疫情带来的困难,让孩子知道家长或者学校老师等可以给孩子提供最好的支持和保护,让孩子觉得安心。

问 7: 大学生在学校进入封闭管理的状态,生活和学习节奏改变,出现无聊空虚感怎么办?

答: 此时,需要重新建立生活秩序,可以从拟定每日计划开始。比如参考封闭前的作息安排,规划好每天的起床、吃饭、学习、休息的时间段。同时也需要去尝试补充和发展一些新的生活内容,来替代因为隔离暂停下来的事情。比如以前

去健身房、游泳馆运动的时间,可以改为在宿舍内进行一些室内运动;平时和同学们线下聚会的安排,可以改为网上聊天或者去看一部自己喜欢的影视剧等。

问 8: 隔离后常常陷入孤独和无助,觉得自己倒霉,忍不住偷偷哭。我是怎么了,该怎么办呢?

答: 孤独和无助感在隔离生活中是常见的,这会让人们容易陷入悲观、抑郁等负面情绪。这个时候最好做一些事来阻断自己的抑郁情绪,比如给好朋友打个电话倾诉,或者吃自己喜欢的零食甜点等,把注意力转移到现实的事务上,让自己不再被情绪控制。需要主动进行心理调节,通过运动、音乐、刷刷、游戏等放松身心。其实哭泣也是一种情绪释放的方式,哭完之后如果能让自己感觉好些,那么就好好哭一场,然后振作起来。

问 9: 我们应该如何更好地适应眼前的处境?

答: 在疫情防控常态化下,更需要把自己的心情也保持放松的常态化,尽快适应新的生活方式和节奏。可以回顾去年疫情时期生活的变化,结合目前的情况重新调整自己的防护措施、生活和工作计划;也可以和家人朋友聊天以缓解内心的焦虑,并交换接下来的日常安排。照顾好自己和家人,尽力保持生活和工作秩序,过好当下的每一天才能更好地适应明天。

问 10: 总在想我们能否渡过这次难关,我能不能走出阴霾?

答: 一定能。疫情中的心理阴霾,最终都能随着疫情终结而消散,只是有人快些有人慢些而已。能较快走出心理阴霾的,通常拥有较多的“保护因素”与较少的“风险因素”。

重要的保护因素包括个性开朗、爱好广泛;生活工作较为稳定;有和谐的家庭、亲密的朋友等;具备一定的科学知识和应对心理困扰的技能等。主要的风险因素则有平时具有焦虑、抑郁等倾向,或者身体健康状况不良;生活工作不稳定或者有变故;社会支持网络不健全;大量暴露于负性刺激(如负面信息)中;获得心理援助的资源不足等。(来源:上海徐汇微信公众号)

疫情期间网上处理交通违法指南

市公安局交警总队介绍,为尽可能避免人员聚集和流动,减少被感染风险,市民在备案绑定机动车后,可以通过“交管 12123”App、“互联网交通安全综合服务管理平台(http://sh.122.gov.cn)”、“上海交警”App 自助办理违法审理业务。

市民应尽量通过互联网渠道自助办理交通违法审理业务。对于交通违法处理业务,个人车辆中对于本人名下机动车,可处理所有的违法记录;对于非本人名下机动车,仅可处理注册绑定之后产生的违法记录。

对于罚款缴纳业务,市民被执勤民警现场开具处罚决定书或在交通违法审理窗口处理“电子警察”采集的违法行为后,可以扫描处罚决定书或违法罚款二维码上的“二维码”缴款,也可以通过输入处罚决定书编号缴款。

若车主、驾驶人确需前往交警支队违法审理窗口或有交通违法处理业务的公安派出所综合窗口实地递交申辩材料的,建议先行电话咨询所需前往窗口的相关防疫防控措施及申辩材料要求,提前准备好所需材料。同时,应做好自身防护,积极配合相关交警支队、公安派出所落实防疫防控措施,维护正常工作秩序,防止疫情传播。

公安交警部门将结合疫情防控形势变化,动态调整并及时发布防控措施。

如果需要在网上自助办理违法审理业务,市民必须先在“交管 12123”App 中对机动车进行备案。备案个人名下机动车,被备案车辆必须是小型汽车或小型新能源汽车;用户同时备案的非本人机动车不超过 3 辆(包括 3 辆);同一机动车最多同时被 3 个(包括 3 个)非车主用户备案。

如果需要备案非本人名下机动车,用户需要登录“交管 12123”App 后点击“更多”进入“业务中心”,在“业务中心”中点击“备案非本人机动车”。

在进入“备案非本人机动车”业务流程后,用户可以选择“扫码备案”或“短信验证备案”两种方式备案非本人机动车。按照提示操作后,需要对已启用公安部可信身份认证的用户进行“实人认证”,“实人认证”通过即可提交备案申请。

需要注意的是,对于未启用公安部可信身份认证或“实人认证”未通过的,系统会提示用户需要采集上传“用户手持身份证或驾驶证照片”。系统工作人员将在一个工作日内对备案信息进行审核确认,审核通过后,系统会将审核结果通过短信或“交管 12123”App 消息发送给备案用户和车主。

(来源:上海发布微信公众号)



核酸检测登记码应提前截图保存

为了提高核酸检测采样效率,市民应事先在健康云内做好个人信息登记。除了健康云 App 外,还可以使用“健康云 pro”微信小程序、“健康云”支付宝小程序等进行核酸检测登记,而当天的核酸检测应在前一天就登记好。

市民只需要进入健康云的“核酸检测服务”页面,点击“立即登记”,完成个人信息填写,并点击底部的“登记”,即可获得登记二维码。此外,市民应在每次登记后立刻截屏保存登记二维码。在出示登

记二维码之前,请将手机屏幕调至最亮。

如果需要为他人进行登记,市民需要在登记时选择“非本人”,并填写被登记人的详细信息。如被登记人暂未就业,应填写“暂无单位”并点击确定。

目前市民可以通过两种方法查询核酸检测结果。一是通过健康云 App、“健康云 pro”微信小程序、“健康云”支付宝小程序进行查询,二是通过“随申办”App、“随申办”支付宝或微信小程序进行查询。(来源:上海发布微信公众号)