

周围阳性增多时如何做好心理调适?

“周围人渐次‘阳’了,我会不会也很快‘阳’?”“我家有婴儿、老人怎么办?太焦虑了!”除了药物治疗,心理方面的健康也必须关注。随着阳性感染者的增多,很多人都不不可避免产生了与此前不同的焦虑和精神压力。

专家表示,千万不可忽视长期的精神压力,对人们的精神心理健康产生的广泛性、长期性的影响。有数据统计,2020年,因新冠疫情导致全球新增5320万抑郁障碍患者,以及7620万焦虑障碍患者。

面对潜在的心理健康威胁,如何正确面对居家疫情防控和诊疗中的不良情绪?自我宅家时应采取怎样的科学解压方式?12月12日,山西晚报记者采访了山西省精神卫生中心情感障碍科主任、医学博士、副主任医师阎丹峰,就百姓关心的问题进行了咨询。

“过度焦虑”“早阳早好”心理都不可取

最近一段时间,各种官方发布以及网络上的“小道消息”铺天盖地,不免让许多人感到恐惧,出现紧张、恐惧、焦虑情绪,担心自己是下一个“患者”,从而导致不良精神状况的产生。

谈到目前新冠疫情新形势下的这一情况,阎丹峰表示:“普通百姓由于缺乏科学的判断,难免会出现各种矛盾的心理。如担心自己或家人被感染而出现紧张焦虑情绪,特别是在核酸检测非必须的情况下,甚至会出现对周围环境以及从自己身边经过的每一个人都充满不信任,继而出现强迫症状,不能自控去想自己的一举一动,比如伴有反复洗手的强迫行为等。有人还可能因为过分关注自己身体的细微变化,扩大自己身体的轻微不适,建立与新冠病毒感染的联系,出现怀疑自己被感染的疑病心理。”

阎丹峰表示,这种情况的出现,无疑会对人们的心理健康甚至身体健康产生不利影响,“要早日降低这种情绪的影响,如果负面情绪持续存在,可能影响正常的

生活作息,并出现各种躯体不适,比如出现睡眠相关的障碍,入睡困难、恶梦增多等现象。”

但同时,面对另外一种人群存在“早阳早好”的想法,阎丹峰也从医学的角度给予了否定。他认为:“这类想法忽略了一个重要的信息,就是从医学的角度来看,感染奥密克戎后产生的抗体并不能终身免疫。传染病的类型特点复杂,有些病毒如麻疹、风疹等感染过后,会获得终身免疫力,但新冠病毒的变异非常快,这就会让之前感染过后产生的抗体,对新变异的毒株失去完全免疫的效果。”而且反复的感染,对自身的免疫力并不是一件好事,可能会增加重症的风险。对于家中的老人和基础疾病的人群,更有比较大的风险。

因此,尽管有专家声称80%-90%的人 would 经历感染,但对于个人来说,也不能因此有“躺平”的心理,我们能做的依然是严格要求自身,做到让自己和身边人晚感染、少感染。

如焦虑过度需要寻求医生帮助

如何面对并化解自身的不良情绪?尤其对于“害怕”心理,我们如何接纳并消化呢?对此,阎丹峰主任表示,“害怕”心理也是一把“双刃剑”,取决于我们如何看待它。

所谓的“害怕心理”,事实上就是一种焦虑情绪。焦虑是机体处于危险情境时的一种正常情绪反应,是人类进化过程中的一种本能反应。具体表现为内心的紧张不安、预感到难于应付的状况而产生的不愉快情绪体验。“在一般情况下,适度的焦虑是非常自然的,甚

至是具有适应性的。如在应激情况下,适度的焦虑具有积极意义,它可以充分调动身体各脏器的机能快速适应环境的变化。”阎丹峰解释道。

然而,如果过度害怕和担心,在临床上表现为提心吊胆、恐惧和忧虑的内心体验伴有紧张不安;躯体可能出现自主神经系统功能亢进症状,如心慌、胸闷、气短、口干、出汗、颤抖、颜面潮红或苍白等。“如果出现上述症状,持续不能缓解,建议尽早寻求精神科医生的帮助,降低焦虑情绪对我们的影响。”阎丹峰建议。

专家对话

山西晚报:面对防控以及治疗中巨大的心理压力,应该如何舒缓?家人如何帮助疏导?可以采取哪些手段转移注意力?

阎丹峰:面对疫情防控和诊疗,人们很容易出现各种负面情绪。随着焦虑和恐惧的增加,情绪的起伏会影响生活节奏,对未来充满不确定感。缓解心理压力的方式可以是倾诉、转移注意力、升华、放松、转变生活方式,避免抱怨、怨恨、猜疑等。

倾诉是释放压力最简单有效的方法,是一种主动的心理调节策略,倾诉可以调整人的情绪,协调人体各个器官的功能。倾诉的主要目的是宣泄情绪,得到理解、支持和帮助,其根本是要走出困境。当出现面对疫情相关的压力时,个体之间相互的倾诉,一方面通过宣泄,缓解情绪带来的负面影响,另一方面,通过与周围人交流分享,抱团取暖,集团作战,达到助人助己的效果。

其次还有转移注意力方法,脱离产生压力的环境能够降低压力。研究表明,焦虑一方面能够提高我们的警觉性,提升应对威胁的能力,另一方面使我们更难忽视威胁的存在。也就是我们越在意,焦虑程度就可能越高。注意力的高度集中会导致精神心理压力和焦虑水平的上升。因此,将注意力从令我们焦虑的事情转移开,可以减轻焦虑。

山西晚报:当宅家遇到心情紧张、呼吸急促等问题时,自己可以采取哪些科学的解压方式?

阎丹峰:减压放松技术有多种,这里介绍呼吸训练、蝴蝶拍技术和有氧运动。呼吸训练(腹式呼吸和想象):把你的双手轻轻地放在肋骨与腹部的分界点做腹式呼吸。当你做几分钟的腹式呼吸时,身体会变得舒适,并且开始放松。想象能量随着每一次吸气涌入你的肺部,并且立刻储存在腹腔,想象这个能量随着每一次呼气,流向你身体的所有部位。在大脑里描绘一下能量流动的过程。每天至少练习5-10分钟。

“蝴蝶拍”是一种心理稳定化技术,能增加我们的安全感和积极感受。基本操作流程如下:双臂在胸前交叉,双手轮流轻拍自己的臂膀,速度要慢,左一下、右一下为一轮,4-6轮为一组。一组结束后停下来,深吸一口气,感觉如何?如果好的感受不断增加,可以继续下一组蝴蝶拍。在进行蝴蝶拍的时候速度要慢,就好像母亲安慰孩子一样,轻而缓慢。通过这个动作,我们可以安慰自己。

有氧锻炼包括持续地运动身体大肌群,改善身体结构,能够增强心血管系统功能和整体耐力,如跑步、慢走、快走、跳舞等。国际著名医学期刊《柳叶刀》认为运动能够加速神经递质、内啡肽和脑源性神经营养因子的更新,运动的人比不运动的人精神压力更小,几乎所有运动类型与精神心理健康负担相关,并且能够增强自我效能感。建议进行中等强度运动,运动频率为3-5次/周,每次45分钟。

山西晚报:对于家有高龄、孕妇、学生、婴幼儿等人群,应该注意哪些特殊的心理层面疏导?

正确勇敢面对 拒绝不实信息影响

一切恐惧,来源于未知,打消顾虑,化解心理层面的恐惧,也取决于你对疫情的科学认知。面对疫情带来的焦虑,阎丹峰表示:“产生焦虑感其实是我们对于疫情带来的潜在不确定性,缺乏科学有效的信息及错误的认知造成的,特别是面对突如其来的大量有关疫情的信息。普通民众对于疫情和对医学知识缺乏科学的判断,以及疫情的快速变化是造成紧张恐惧的重要原因。”

因此,基于焦虑情绪的产生源于认知的层面,科学的理解和判断对于化解恐惧心理、精神压力至关重要。阎丹峰为大家支招:“首先要相信官方消息,增加安全感:接收过量不实的信息会增加我们的心理负荷,建议在危机时控制自己接收信息的时间,每天尽量不超过一小时。在睡前不宜过分听闻相关信息,不道听途说,也不要接收太多的信息而使自己心烦意乱。其次自我积极暗示,促进积极情绪:从积极的角度,感谢有个与家人相处的时间。最后,也要以合理的态度看待疫情,疫情只会带来短暂的影响,疫情终被战胜而成为过去。”

经过三年的时间,我们从最初的未知和迷茫,到后来对新冠肺炎知识的探索和普及,从对疫情发生时的恐慌和无措,到现在已经有了丰富的抗疫经验,未来应对疫情会有更好的措施。即使在危机时期,也要学会发现身边的美好事物,如安全的居家环境、良好的亲朋关系等。一直很担心自己和家人会被感染,感到很大的心理压力时,你可以这么告诉自己,感知现在的生活,这一刻我仍然拥有健康,我可以继续努力生活。加强自我防护,即使真的染病,也坚信这个病是可以战胜的。

阎丹峰:在疫情当下出现一些与平常不一样的心理、行为反应,是正常人在应激条件下的正常反应,如紧张、焦虑、恐惧、躯体方面的不适、注意力不集中、对身体过分关注,甚至是回避行为都是可以理解的。对于上述的反应,要学会接纳自己。

同时,我们要允许自己或家人出现负面情绪,并及时觉察与调整。允许自己示弱,当感觉到无法承受压力时,及时倾诉。有负性情绪很正常,大哭、倾诉、集中精力工作等都是有效的宣泄,每个人可以寻找适合自己的宣泄方式。

此外,还要防止灾难化思维,改变不良认知。灾难化思维其特征是过度沉思和担忧,往往会有专注于不好结果的倾向,担忧尚未发生的事情,这种焦虑甚至与现实生活中正在发生的事情无关。为了避免灾难,试着把你的注意力转移到别的事情上。这种做法可以将你的注意力从灾难性想法上转移开,让你的焦虑情绪得到控制。同时,保持与家人的及时联系,从家人支持中吸取温暖和力量。

(田晓瑛)
据《山西晚报》