

十大调适“药方”给心理“消毒”

在新冠肺炎疫情的影响下,许多人宅在家里心理不免恐惧、焦虑,而现在有一些人要陆续返岗复工,心理也不免忐忑。其实,在面对公共突发事件时,个人表现出的焦虑和不安,无助与孤独是正常的生理和情绪反应。但是,人处在紧张、焦虑状态时,总是会格外关注危险信息。这种选择性的关注会增加人对危险的易感性,让人持续处在高度紧张警觉的状态中。一旦人的负面信息接收过多,“心理电量”必定会急速减量,此时如果不及时补充,人很容易陷入一种消极情绪中无法自拔。那出现烦躁、焦虑等情绪该如何缓解?

减少过度的“恐”,减轻不必要的“慌”

因为新冠肺炎疫情,人们抢口罩、抢酒精消毒液、抢各种对抗病毒的药品。西华大学心理健康服务与研究中心教授、硕士生导师吴薇莉认为,这是典型的社会从众效应,也是人类社会较为普遍的社会现象。要减少或避免这样的恐慌从众、哄抢从众,就需要让大众获得更多的自我安全感与掌控感,减少过度的“恐”,就会减轻不必要的“慌”。

吴薇莉指出,针对“恐”,我们要先安稳自己的身心,要做到“四调”:1.调呼吸,通过呼吸节律的调整来调神、调息、调节内脏运动;2.调饮食,保障消化系统的健康,促进肺部功能的良好运行;3.调睡眠,不熬夜,以增强免疫力。4.调压力,可以在家里适当运动,做一些冥想、瑜伽、太极等调节紧张压力。

针对“慌”,首先,我们要学习各种自我防护的技巧,科学有效地做好疫情期间的自我防护;其次,应理解和接纳自己的情绪,允许自己生气、伤心、哭泣和诉说,学会通过运动、冥想、音乐、兴趣爱好等多种方式疏解情绪压力;最后,发展和拓宽自己的连接,每个人都是彼此的资源,也是彼此的安慰。

良好情绪可增强自我免疫力

面对宅在家里的焦虑情绪,吴薇莉给出五点建议:1.做好自我观察的同时,一定要调节好情绪,

良好的情绪本身可以增强自我免疫力;2.做一些能恢复和增强自我效能感的事情,给自己确立一个要完成的任务,或做一件有意义的事情;3.增加娱乐嬉戏的活动,比如唱歌、听音乐、看喜剧,但一定要保持作息规律、睡眠充足;4.每天可以与家人、朋友联系,居家隔离并非居家孤立,与他人经常沟通是舒缓紧张情绪的有效手段;5.积极的自我信念具有强大心理暗示的力量,可以每天给自己输入积极正向的心理暗示。

回龙观医院院长杨甫德也给出三步法:首先,要认识了解危机。其次,面对压力可以采取一些积极的应对措施。如增加对自身状态的理解度,接纳焦虑、担心等正常反应,并适度宣泄情绪。通过深呼吸放松、音乐放松、冥想等训练保持稳定的心态。同时,还可采取积极的应对方式,包括获取良好的社会支持,与信任的人如家人、朋友通过电话、网络交流和沟通,做一些自己感兴趣或者能有愉悦感的事情。如果自我调节效果不佳,必要时可拨打心理援助热线或寻求心理医生帮助。

中科院心理研究所陈雪峰表示,“良好的心理状态有助于提高免疫力、抵抗病毒的攻击。”就如何调整状态陈雪峰提出5点建议。第一,制定一个计划。安排好每天要做的事情,特别是要保证规律的饮食和睡眠。第二,钻研一件事情。看书、听音乐、写字、学习一项新技能等,并且享受这个过程。第三,找到一种支持。来自家人和朋友的陪伴是很重要的社会支持。第四,

进行一项锻炼。心情烦躁时,可以做一些自己喜欢的室内运动。第五,思考一些体验。思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

“在疫情防控的特殊时期,无论是社会层面还是每一个人,保持理性客观的心态都是非常重要的。”国家卫生健康委疾控局副局长王斌表示,“对于大多数人来说,建立起自己的健康免疫力十分重要,一方面要相信我们已经采取的强有力的防控措施定会有成效,另外一方面还要相信自己,我们本来就具备免疫力,保持镇定,保持乐观,乐观自信的内心是最好和最强大的免疫力。”

非常时期要注重社会情绪管理

抗击疫情的非常时期,需要社会保持健康心态。管理好社会情绪是赢得疫情防控阻击战的重要保障。

就个体心理而言,面对疫情保持积极健康心态,需要对自己所处环境、身体状况、防护措施有充分了解,对疫情信息不造谣不信谣不传谣,相信权威发布,以此降低不确定性。对于那些“非常规”的防控措施带来的不便,也要理性看待,以心理上的认同促进行动上的遵循。健康心态也需亲情浸润。越是危急时刻,亲朋之间互相关心、鼓励、帮助,就越能营造温暖、友爱和信任的心理氛围,这是战胜疫情的重要力量。我们有手机,彼此温暖很方便。

广泛而专业的“心灵呵护”同样不可或缺。不久前,国家卫

委印发通知,要求将心理危机干预纳入疫情防控整体部署。包括妇联组织在内的各方力量,正积极开通24小时心理援助热线,帮助人们度过心理危机。让受影响人群得到心理健康服务、有需要的人群得到心理危机干预,这对减轻疫情所致的心理伤害、促进社会稳定,很有针对性。

不惧、不慌、不添乱是最好的“疫情心态”。我们在直面中调节心理状态,把负面情绪降下来,让积极心态升上去,就能凝聚同心抗疫的心理气势和坚定信心。

你会发现,即便在最危急的时刻,我们身边也并不缺乏美好和勇气,比如那些逆行而上、救死扶伤的“白衣天使”,那些一直奋战在抗疫一线各行各业的勇士们,那些自愿捐款捐物、为抗疫志愿服务的普通人……积极、美好、善良、无畏的正能量,永远是我们这个社会的主旋律。大疫当前,每个人内心始终保持坚定的信念与勇气,留住那一抹光,才更显可贵。

十大调适“药方”给心理“消毒”

中国心理学会心理危机干预工作委员会专家李慧杰表示,“随着疫情逐步被控制,一些心理应激反应会有好转。”建议大家可以尝试一些对自己有帮助的心理调节“药方”。

- 1.你的健康你做主。一定要把自己当成自己身心健康的第一责任人。目前举国上下要求的不流动、戴口罩、勤洗手、多开窗等事项,都是需要认真去做的。
- 2.积极主动地配合当地政

府和社区的疫情防控工作。因为面对巨大灾难,个人的抵御能力是有限的。只有把自己放在整个社会组织框架下,才会有更好的保障。

3.试着把你的情绪表达出来。用倾诉、绘画、唱歌、运动等方式都可以,感觉能够让自己好好表达感受就可以,这会让你感到好一些。

4.多和别人交流沟通。不要因为不好意思或忌讳,而避开和别人谈论这次经历,他们可能也希望说一说,互相了解、治愈。

5.不要勉强自己去忘掉。面对这样的非常事件,谁都不容易忘记,甚至会铭记一生,这是正常的,不影响正常工作生活就可以。

6.和身边人聊一聊。你身边的人和你有一样的经历和类似的感受,试着和他们谈谈。

7.按时作息。要花时间好好睡觉、休息,并且和你的家人在一起,回归规律生活。

8.寻求家人或社区的帮助。如果你有任何需要,请向家人或社区说出你的需要,其他人也许能够帮助或者提供更多的方法缓解你的不适感。

9.向心理热线求助。如果感觉面对心理困惑自己确实难以调适,要主动寻求心理热线专家和其他心理专业人员的帮助,目前每个城市都有官方的公益心理求助热线。

10.试试一些身心平衡、简单易学的小方法。比如深呼吸,可以帮助缓解紧张、焦虑的情绪,放松身心,促进睡眠。

(综合)

疫情期间吃啥能增强免疫力?

疫情期间,多数人宅在家里,减少外出食欲不振,但切记一定要好好吃饭!民间通过饮食调节身体机能、战胜疾病的例子不胜枚举,越是疫情肆虐,我们越要好好吃饭,保证营养,科学饮食,才能提高自身免疫力,强力阻击病毒。

那怎么吃才能提高自己的免疫功能呢?

1.保持健康的一日三餐
疫情期间,很多人是宅在家里的。因此特别提醒大家宅家的时候一定要有更多的计划,比如说要保持生活规律,要保持一个正常睡眠,不能熬夜,要保持我们健康的一日三餐,

这里面强调一点,想保住抵抗力,必须吃三餐,不能去减餐,不能够说一天我就吃一顿饭。因为很多人在这个时候反倒生活不规律,所以早、中、晚餐都要吃。

2.每天要保证4大类食物
每天要保证四大类食物。这四大类食物要包含我们的谷薯类,也就是粮食类;蔬菜水果类;好东西类,也就是优质蛋白质食物类;第四个是油脂类,每天要吃到至少四大类食物。

3.每天要保证12种以上食物
就是你每天吃的食物,这四大类中至少要有12种食物以上,就认为你的营养是一个能

够帮你提高抵抗力的水平。

4.一周至少要吃25种以上食物

也就是说你这个礼拜至少吃到25种以上的食物,就认为是营养比较均衡,能够增强抵抗力的一个饮食。

简而言之,我们每天粮食类也就是谷薯类至少吃三两以上的主食,这在一天中就是3-10两的主食。当然这是指的细粮或者是粗粮,大米、白面等等这样的食材,再配合一部分的谷薯类,就是像红薯、山药、芋头以及土豆等这些食材,就是我们所说的粮食类。

第二类就是蔬菜水果类,每天应该吃到一斤到两斤,能够达到满足你营养的基础需求。既补充了充足的维生素又能吃上我们所要的膳食纤维。

第三个就是要把好东西吃到位,也就是肉、蛋、奶、豆制品,其中每天肉至少要吃2两到3两,蛋吃1到2个,奶喝1到2袋,再吃一点豆腐,就构成了你增强体质,增强抵抗力的优质蛋白质组合。

最后要有一点点油脂做保护,每天2-3勺油。

如果您遵循了这样的四点建议,就能达到既能够满足一日三餐的营养需求,又能够增强抵抗力的通用性原则,不论是在老年人、成年人、儿童,都是基本适用的。当然不同人群可能有各自不同的特点,我们在这样基本

原则之下再进行调整。

食谱推荐:
香椿炒鸡蛋
材料:香椿芽150克,鸡蛋4只,适量调味品。

做法:先将香椿芽洗净,放进沸水中稍焯,取出沥干水分,剁碎,与鸡蛋液、少许精盐拌匀,花生油起锅快炒至熟即可。

特点:健脾化湿,解毒杀虫,滋阴降火、养血润燥。

韭菜炒河虾
材料:韭菜500克,鲜河虾300克(若用干品则100~150克,先泡好)。

做法:韭菜洗净,切段;花生油起锅,将河虾爆炒1分钟,加入韭菜炒熟,调味即可。

特点:补肾壮阳,健胃补气,散瘀解毒,不过体质燥热、阴虚火旺者要少食慎食。