

疫情当下,如何心理防“抑”?

衡阳市第二人民医院心理专家雷飞燕教您“见招拆招”

■衡阳日报全媒体记者 朱嘉林

担心在家隔离会失业,担心孩子中高考是否能如常举行……新冠肺炎疫情下,很多人都会出现焦虑、恐惧、抑郁等心理应激反应,甚至有些人出现了头晕、头痛、腹泻等身体反应。日前,记者梳理了疫情之下一些市民出现的典型心理问题案例,并请衡阳市第二人民医院副院长、心理专家雷飞燕为市民答疑解惑,指导大家“见招拆招”,理性平和地度过新冠肺炎疫情防控常态化阶段。

打破常态,心身容易出问题

自2020年新冠肺炎疫情发生以来,70多岁的王奶奶便十分谨慎地做好自我防护。虽然不会用手机查询疫情的实时信息,但她却总是关注电视里播报的疫情相关新闻,还时常与邻居讨论疫情发展态势。近日,看到国内多地发生疫情,她惶恐不安,甚至每次了解到有邻居从外省回来,她就非常恐慌。自己若有身体不适,她也怀疑是否感染了新冠肺炎。如今,王奶奶闭门在家自我“隔离”,接连数天不出门,不敢下楼见人。

家人既担心王奶奶过度紧张可能是心理疾病,又怕她长期不出门会憋出“病”来,便致电衡阳市第二人民医院咨询,如何帮助王奶奶克服这种过度紧张的情绪。

雷飞燕告诉记者,疫情持续,像王奶奶这样出现担忧、焦虑的心理反应的市民不在少数。她认为,疫情的易感性和太多不确定性因素,给人们带来较大心理压力,平时所习惯或者以前积累的种种应对方式失效了,心理上就易产生危机状态,这种危机状

态会破坏人心理层面的五个基本要素,即安全感、信任感、控制感、自尊、亲密关系,从而在情绪、认知、行为、生理上产生一系列应激反应。

2020年3月,新冠肺炎发生的初期,人们对突如其来的陌生疫情了解不够,面对疫情,往往会不知所措,容易产生恐慌、焦虑情绪;有些地区因为疫情规定而被封控,人们长期居家隔离,则容易出现愤怒、孤独、被抛弃感及抑郁等情绪;还有些人在这种不适的心理状态中慢慢演变或发展为身体上的生理反应,如腹泻、头痛、头晕等。长此以往,有些人因为自我调节能力差等原因出现心理疾病。

总而言之,疫情给人带来的压力主要表现在心理、生理、行为三方面。心理上,主要表现为焦虑、失眠、愤怒、抑郁等情绪;生理上,表现为食欲下降、睡眠质量差、头痛、头晕、胃疼、皮肤瘙痒、腹泻等;行为上,出现反复洗手、回避、冲动、过分要求他人等表现,导致个体生活以及社会关系等受影响。雷飞燕说:“疫情当下,人们出现的应激反应都是合理的、正常的,甚至是有好处、有功能的,比如帮助你学会识别和处理危险与威胁。”

调节情绪,学会理性平和对待

雷飞燕主任医师作为市新冠肺炎疫情紧急心理危机干预专家组组长,一直非常关注当下衡阳市民的心理健

康,经常带领团队深入学校、企事业单位、机关等各个界别与基层,为

广大群众做心理健康知识科普与义诊。她了解到,疫情防控常态化时

期,很多市民都呈现不知道如何调节自我情绪的状态,如有人从外省返衡后被转运到隔离酒店进行集中隔离,明知道这是疫情防控规定,仍会产生被控制、恐慌的感觉,会出现冲动逆反行为;有些人因为所居住的地方转为中高风险地区,便紧张得整夜失眠,甚至出现胸闷、心悸等反应;还有学生因为担心疫情会影响中考、高考时间,而注意力无法集中导致成绩下降……

对此,雷飞燕表示:“疫情之下,出现焦虑、抑郁情绪是很常见的,这些情绪在我们日常生活中也会出现,本身并非严重心理问题,但如果这些情绪的持续时间、主观痛苦程度和对生活、学习、工作等社会功能的影响超出了一定的限度,就会发展成为心理疾病,则需要寻求专业的帮助。”

对于王奶奶这样过度关注疫情的情况,她建议要正确了解,即从官方权威渠道了解疫情信息,切勿从他人的讨论中了解到情况。他人的“片面之词”有时会有偏差,无法帮助市民正确全面地了解疫情;同时要注意适度,不能过分关注疫情,长期处于高度紧张的情绪下容易出现心理问题。

那么,从积极心理视角来看,该如何应对和缓解负面情绪呢?雷飞燕指出,首先,要科学认识情绪是没有好坏之分的,要正确认识、应对负面情绪。从思想上接受疫情防控常态化的事实,以平常心看待,焦虑与疲惫应对常常是我们过于担心未来、想要摆脱当下状态而不能,所产生的的一种情绪。疫情当下,出现这样的负面情绪不是个例,而是大部分人的常态,要学会理解和接受自己的情绪,与自我负面情绪达成和

解。如果出现抑郁、焦虑情绪,不要过度排斥、过分关注担心这些情绪,整日惴惴不安更容易加重负面情绪。

其次,保持积极的人际关系,学会换位思考,理解他人的情绪,包容他人的情绪。人的社会属性,对于我们积极的生活而言非常重要,和谐的亲情、友情和爱情都让我们的生活充满正能量,要学会从这些人际关系中得到滋养,比如有效陪伴、安慰、支持。同时,也要学会向他人倾诉。当身边人出现负面情绪时,耐心的倾听、正面的充满安全感的积极沟通、交流与互动,都能够帮助身边人缓解压力、疏解情绪。

“要保持平常的生活节律,避免过多睡眠。有些人以为隔离期间睡眠时间就过去了,但是一旦生物钟紊乱,后面的情绪状态就会受到更多负面影响。”雷飞燕提出,调节情绪,还要让自己“动起来”,通过各种活动和运动方式丰富自己的生活,把自己的专注力分散开来,不过分聚焦在疫情上。比如,读书、听音乐、唱歌、家庭游戏、散步、慢跑等肢体上的运动等均有助于改善情绪和家庭氛围;也可学会一些蝴蝶拍、腹式呼吸放松训练、正念冥想等减压技术与方法,以提高人体的内生动力与积极能量。

总而言之,要学会及时察觉到当下自己的思维和情绪,然后加以调节,使我们更加理性地应对压力、平和负面情绪、积极地面对生活。

雷飞燕提醒,最后值得注意的是,如果身边有人出现严重的心理问题,有了攻击自我或者他人的倾向、行为时,一定要建议他(她)们及时到专业医疗机构寻求专业精神心理医生的帮助。

医务人员进行思想教育,提升政工管理工作的成效性。

其四,全面开展政工队伍建设工作,确保队伍整体素质得到显著提升。医院应当组织成立专门的政工队伍,并安排专门的工作人员,避免其他部门成员兼任,以此来确保各项政工工作的深入开展。医院政工工作队伍成员不单单需要具备丰富的经验,还应当具有比较高的整体素养。医院有关部门可以定期组织教育与培训活动,注重依据具体情形对培训内容作出改进与补充,确保医院政工工作人员掌握更多的专业知识与技能,促使政工工作整体素养得到强化、工作作风变得更加端正,实现政工工作质量的提升。

总而言之,为了能够将医院政工工作的作用充分体现出来,医院应当加强职工与党员的精神建设,进一步强化政工工作,利用多样化的方式方法,促使职工的政治思想得到提升,使政工工作能够更好地服务于医院的发展,提高医院的总体发展水平。

坚持以人为本加强改进医院政工

■衡阳市第一人民医院 郑 静

一家医院想要得到良好的发展,就必须提高自身的医疗服务水平,进行医院政工工作思想教育是必不可少的。此项工作的开展,不仅提高医务人员个人的基本素养,同时也是医院可持续发展的重要基础。

然而,在医院的发展工作中,有些医院会忽视政工工作,对政工工作队伍关注度非常低,致使政工工作人员不够充足;有些医院行政管理模式已经与社会发生了脱节现象,影响了医院的健康发展;还有些医院没有将政工工作与医院的生产经营活动紧密联系起来,使得政工工作总是停留在表面,没有解决医院医务人员的生活问题。

其实,在医院的发展工作中,政工工作的重要作用无可取代。通过良好的政工工作,能促使医务人员与医务人员之间的矛盾得到减少,能够密切医务人员与医院的交流与沟通活动,有助于培养医务人员的团结协作意识,增强医务人员的医院认同感,有助于医院思想凝聚力的生成。

如何改进医院政工工作?我认为,应当紧跟时代发展步伐,全面开展医院政工工作,通过多样化的措施,促使医院基层政工干部的工作效率得到提高,确保政工工作质量得到提升,具体而言有以下四点建议。

其一,转变传统工作思想,进一步强化医院政工工作。政工工作人员需要对传统说教工作方式作出转变,促使医务人员更加容易理解,充分调动起医务人员的热情,为医院政工工作的高效开展奠定基础。作为政工干部,应当以时代特征为依据,全面改进传统的工作思想。进一步掌握当前的具体情况,立足于医院的实际,坚持以人为本的思想理念,不断强化自身的服务意识,各种问题的研究都应当立足于医务人员的实际情况,确保医务人员工作与生活中的问题都得到处理,增强医务人员对医院的归属感与认同感。

其二,医院政工工作人员要加强品德修养。只有具备了高尚的思想品德修养水平,医院政工工作人员才能

有效地开展思想政治文化工作。政工工作人员在开展工作的过程中势必会遇到各式各样的问题,这就需要政工工作人员具备明确的人生方向、正确的价值理想、高尚的品德修养以及正向的思想观念。唯有如此,才能始终保持本心,不被错综复杂的环境所左右。对于医院政工工作人员来说,要想提升政工工作的质量和效率,促进政工工作为医院带来的最大化价值,就必须重视品德修养,只有这样才能强化政工干部的思想。

其三,完善医院政工管理机制,革新政工管理方式。随着时代的发展,医院的政工管理工作正在面临严峻的考验,需要通过不断创新来迎合时代的发展需求,不断优化当前的政工管理制度,针对当前政工工作中存在的问题以及不足之处,进行改善和优化。对于医院的政工工作人员而言,必须开展工作的过程中,充分把握当前的社会发展形势,结合医院的实际发展需求,不断强化自身的思想政治理论基础,并将其应用到实际工作中,这样才能更好地对



衡阳市中心医院:

“第一目击者急救培训”走进湖南高速交警衡阳支队



衡阳日报讯(通讯员 邹瑶)

为提高全社会防灾减灾、应急意识和能力,5月13日上午,衡阳市中心医院前急救和骨科团队赴高速交警支队西渡大队,开展“第一目击者急救培训”。西渡大队高度重视,组织大队9个单位的一线干警参训。

衡阳市中心医院前急救的导师们分别进行了心肺复苏、AED使用及海姆立克急救法的理论授课和实践操作,在院前急救副主任伍新桥的解说下,导师蒋小红利用医学人体模型,将心肺复苏每一个步骤、每一个动作进行细致的现场演示,并与急救导师刘小畅配合,进行了海姆立克急救法示范。骨科一

区主任苏光辉进行创伤急救的理论授课,强调创伤现场正确搬运患者的重要性,避免造成二次损伤。在导师们专业、细致的指导下,高速交警人人练习,逐渐熟练、规范,最终掌握了急救技能。

专家介绍,我国大部分地区救护车无法在4—5分钟内到达现场,“第一目击者”的救治非常关键。现实生活中突发心脑血管疾病、异物堵住气管、交通事故等伤害性事件常有发生,在救护车赶到之前,遇到学会“第一目击者急救技能”的人员,能采取正确的现场急救,让患者得到及时有效的救治,为危重患者争取宝贵的时间,最大限度减少悲剧的发生。

促进母乳喂养 携手向未来

祁东县开展“5·20全国母乳喂养日”行动



县妇幼保健院医务人员向居民讲解母乳喂养的知识。

衡阳日报讯(通讯员 何晓晓 付兰 张小勇)为了促进全社会和广大公众对母乳喂养重要性的认识,进一步营造全社会关心、支持母乳喂养工作的良好氛围,5月19日,祁东县卫健局组织县妇幼保健院医务科、爱婴办、妇产科、儿科、孕妇学校、保健科等相关科室,会同洪桥街道社区服务中心10余名工作人员,在街心公园开展以“促进母乳喂养、携手向未来”为主题的健康宣传咨询活动。

活动现场悬挂了活动横幅,设立咨询台,张贴宣传海报,免费发放宣传单、儿童营养包、生育用具,开展测量血压等多种活动。居民咨询内容主要涉及“母乳喂养的

正确姿势”“含接姿势”“乳汁不足的信号有哪些”“辅食添加的时间”等喂养知识。工作人员用专业的知识耐心地一一作答,解除了大家的疑虑。

据悉,本次活动共发放健康宣教资料1000余份,发放儿童营养包、生育用品各1200余份,受益人群约500人。祁东县重视妇幼保健工作,县妇幼保健院自1996年创建爱婴医院以来,一直严格按照《母乳代用品销售管理办法》有关规定,切实加强监管和落实母乳喂养30天标准。开展本次活动,唤起了大众母乳喂养重要性的意识,激励全社会积极支持母乳喂养,营造爱婴、爱母的良好社会氛围。



常宁市蓬塘乡:

无偿献血献爱心 践行公益显温情

衡阳日报讯(全媒体记者 朱嘉林 通讯员 孙诚)为进一步弘扬社会主义核心价值观,展现全乡上下凝心聚力、勇于奉献的道德风貌,5月18日,常宁市蓬塘乡组织开展无偿献血活动,乡、村两级党员干部和热心群众积极参与其中,用实际行动奉献自己的爱心,为保障疫情防控期间临床血液供应奉献自己的一份力量。

在活动现场,前来献血的干部群众在医务人员的引导下,依次进行填表登记、测量血压、验血、采血,每个环节都有条不紊。衡阳市中心血站常宁采血点的医护人员为前来献血的干部群众提

供热情周到的服务,细致耐心地讲解献血流程和注意事项,组织献血人员排队等候、休息调整。活动中共有65人积极参与,献血量达到2万余毫升。一颗颗爱心、一股股热血汇聚成为众志成城的暖流,奔向所需之处。

拳拳爱心献社会,涓涓热血显担当。多年来,蓬塘乡高度重视无偿献血工作,将其纳入全乡精神文明建设工作清单。由乡主要领导带头,积极组织、广泛宣传、动员引导广大干部群众,尤其是党员、入党积极分子热心参与无偿献血公益行动,为我市临床用血供应作出了积极贡献,以实际行动弘扬了社会大爱。



献血现场。

一腔热血 温暖他人

衡阳日报讯(全媒体记者 朱嘉林)5月17日,祁东县归阳工业园开展无偿献血爱心活动。来自园区内威马汽车科技有限公司、湖南莞商工业科技有限公司、湖南润祥机械科技有限公司等10家公司的员工积极献血,57人成功献血共2.1万余毫升。

高效有序的献血活动得益于归阳工业园管委会前期的统筹和安排。他们按照大家报名的顺序,分批次、分时段安排依次献血。园区志愿者们一直在现场为大家服务,测量体温、指导填表,园区领导也到现场为大家打气加油。他们用奉献热血的义举,点亮了生命之火,载满了爱的希望,一颗颗爱心、一袋袋热血温暖着他人。