

如何做好突发疫情时的心理调适与防护

连日来，全国各地民众都时刻关注疫情的进展，这给大家带来了一定程度上的焦虑与恐慌，甚至有可能影响正常的生活和工作。我们该如何调整好心态，积极有效应对呢？近日，央视网发表一篇文章，着重介绍了如何做好突发疫情时的心理调适与防护。

面对疫情，人们有可能会出现以下几种负性情绪

1.漠视，不相信事实

在最初得知疫情信息时，会对事件的严重程度予以漠视或否认，或者认为没那么严重，毫不在乎，就算有病毒也不会传染到自己身上，与自己没有太大的关系，不做任何个人防护，有些人还会出现“乐观偏差”。

2.恐惧，过度紧张害怕

随着疫情的不断发展，最常见的情绪反应是恐惧，这类反应一般会伴有轻微的失眠与判断偏差。轻度的紧张和焦虑使人能够迅速进行有效的防护和理性的应对，然而过度的紧张往往会造成高度恐慌，比如害怕自己或家人感染病毒已经到了恐慌的地步，严重地影响到个人的心理健康与抵抗

力，甚至对周围其他人的心理状态产生影响。

3.愤怒，影响人际关系

个体会将所有的注意力都集中于关注疫情的发展动态，频繁刷新关于疫情的新闻，转发、分享各种小道消息，很多人将矛头指向于事件可能的责任者，产生愤怒情绪。有时甚至会抱怨指责有关部门不作为，甚至迁怒于未进行隔离的疑似病人等，导致舆情问题或人际冲突。

4.由不良情绪导致的行为异常

有人过度刷屏，过分听信谣言，有人疯狂囤积口罩、药品等，这都是面对疫情所出现的异常行为，这些异常的行为往往都会进一步加剧社会的恐慌情绪。

我们应该如何应对这些负性情绪，有效调适心理健康水平

1.了解认识疫情性质和流行情况

从官方渠道平台获取有关新型冠状病毒感染的肺炎疫情的信息，科学认识疫情性质、流行情况、临床表现和危害，不过分关注负面报道，不轻信传言，不过度解读，积极关注

防控信息，学习掌握防控知识，坚定战胜疫情的必胜信心。

2.接纳恐惧、焦虑等应激情绪

面对疫情，当出现恐惧、紧张、焦虑、烦躁情绪的时候，我们经常会认为自己是软弱的、意志不坚强，认为这些情绪是不应该出现的，对自己的情绪进行克制和压抑，这样是不利于心理健康的。

面对应激情绪，我们越是压抑和否认，就越是容易被它们支配，影响我们的生活、工作和学习。所以，我们要正确认识到：面对疫情出现的恐惧、焦虑等情绪，是人在不正常情境下出现的正常心理反应。要看见自己的情绪，并做到理解和接纳。

3.进行自我暗示，树立坚定信念

自我暗示能直接影响言论和行为。相信你现在接受的的就是最科学合理，对自己最大保护的解决办法。这个信念非常重要，有了这个信念内心会变得更加镇定，有利于理性的判断和正确的选择。

4.多交流，获得心理支持

在疫情流行的时期，特别是在疫区，我们经常感到自己孤立无援，这时可以多与朋友交流，相互鼓励，沟通感情，

增强心理上的相互支持。

5.建立积极的应对方式

面对疫情造成的心理压力，不要采取否认、回避、退缩、指责抱怨等不良应对方式，不要总躺着看手机新闻、疫情更新，要建立良好的生活习惯，保持饮食平衡，保证睡眠充足。把注意力转移到有氧运动、倾听音乐等活动中，这样我们的焦虑、恐惧的体验就会变弱，能促进多巴胺的分泌，产生愉悦的体验。

这里跟大家分享一个可以缓解紧张情绪、放松自我的小妙招——呼吸放松法。

先选择一个舒服的姿势，然后把一只手放在腹部胸腔下面，这就是膈肌的位置。可以选择坐着、站着或躺着，闭上眼睛，保持慢吸气3—5秒钟直到肺部已充满空气。在吸气的同时，膈肌伸展到腹部。然后缓慢呼气3—5秒钟，在呼气的同时，膈肌靠近腹部。

注意：在练习中通过鼻子进行吸气与呼气，要把注意力全部集中在呼吸的感觉上。

6.寻求专业的心理援助

当恐惧、紧张、焦虑情绪难以承受并感到痛苦时,可以到心理专科医院或心理咨询机构找心理从业人员获取专业的援助。关于这第6点，咱吉林省有新动作了。

吉林省卫生健康委设立了应对疫情心理援助热线，向公众提供24小时免费心理健康服务。

1. 吉林省热线 0431—12320—6
2. 吉林省神经精神病院

0434—5079510

0434—5079511

0434—5079512

0434—5079513

3. 长春市第六医院

0431—82708315

0431—89685000

0431—89685333

你真的会戴口罩?口罩的9种错误戴法,当心!

口罩未贴合面部

错

戴上口罩后眼镜起雾说明口罩上方没有贴合面部，呼出气体跑到眼镜上。口罩与人脸留有缝隙，呼吸时气流会流向缝隙，降低口罩的过滤作用。

正确做法：戴口罩时按紧鼻子，贴紧下巴，越严实越好。

摘口罩时触碰口罩外侧

错

口罩外层最脏。用手直接从外摘下，会为病毒打开接触传播的通道。

正确做法：不要接触口罩外侧，拿住挂耳绳取下即可；脱下口罩后要洗手，没有洗手条件不摘口罩。

不管去哪儿都戴口罩

错

这样口罩消耗很快。

正确做法：健康的成年人独处时，如自己开车、散步，没有密集的人员接触，可不戴口罩。

阳光下晒口罩消毒

错

新冠病毒只有在56℃以上温度持续30分钟，或在一定剂量紫外线照射下才会被杀灭。

太阳照射口罩时达不到56℃，当前季节紫外线强度也不够。

正确做法：用完的口罩丢弃，不要自己消毒。

口罩用完剪碎

错

口罩可阻挡飞沫，但无法明确病毒在口罩外侧上的残留时间和量。

剪碎口罩很可能触碰口罩外侧，增加感染风险。

正确做法：日常用完的口罩，丢弃在密闭的垃圾袋中。

安检时不摘口罩

错

安检过程中，人脸识别需要短时间取下口罩，一般没有感染风险。

正确做法：注意与他人保持一定距离，安检结束后迅速戴好口罩。

戴口罩不分正反

错

口罩白面朝外是典型的戴反口罩。如果戴反，呼出的水蒸气无法透过，戴一会儿口罩湿了，就丧失阻挡作用。

正确做法：深色面朝外，浅色（白色）面朝内。

口罩喷满酒精或高温蒸煮消毒

错

这样做会导致口罩外层材料变性，口罩过滤功能会降低甚至失效。

如果没去人流密集的公共场所，循环利用的口罩不必消毒。

正确做法：晾在干净的通风处，或存放在清洁透气的纸袋里。

口罩越厚越好

错

医用外科口罩触感较薄，但能有效阻挡病毒入侵。

市面上的一般棉布口罩，虽然厚实，但基本没有预防传染病的作用。

正确做法：选择合适的口罩类型，不过度防护。

什么是“无症状感染者”？

新型冠状病毒的“无症状感染者”指的是：没有明显的临床表现如发热、乏力等，但是做病毒核酸检测呈阳性的人。

简单来说，就是有的人身上携带病毒，但是自己不发病，没有明显症状，自己也不知道自己生病了。

“无症状感染者”会传染他人吗？

目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。

无症状感染者也可能成为传染源。

传播途径是什么？

无论是有症状的患者还是无症状患者，新型冠状病毒目前的主要传播途径仍然为经呼吸道飞沫和接触传播。

“无症状感染者”需不需要隔离？

有条件的地区应该对病人的密切接触者采取集中医学观察，无症状的感染者原则上也应该采取集中隔离观察。

我自己是不是“无症状感染者”？

如果在过去 14 天中没有武汉及周边地区旅行史，且身边无家庭聚集性发病，无新型冠状病毒肺炎确诊或疑似病例密切接触者，不需要过度担心。

如果有上述情况，则应及时上报、及时隔离，进行相应的医学观察和诊疗。

我们该如何防护自身？

少出门、不聚集、戴口罩、勤洗手等，都可以切断新型冠状病毒的主要传播途径，即使身边存在无症状感染者，也可以有效预防新型冠状病毒肺炎。

在家中也要注意卫生，如勤开窗，常通风，家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁等。

什么人会成为“无症状感染者”？

目前发现的无症状感染者主要是病人的密切接触者，更多发生在家庭成员中。

“无症状感染者”会成为超级传播者吗？

从目前的情况来看，无症状感染者所占的比例非常低，病情相对偏轻，携带的病毒数量比较少，传播能力相对较弱，传播的危害也比较小。

还需要特别注意什么？

和SARS以及MERS相比，新型冠状病毒肺炎轻症病人的比例更高，而轻症和无症状往往又没有一条绝对的分界线，让患者难以察觉。是否为无症状感染者，还需做一系列的医学诊断和检测才能得出结论。