

大健康观察

理解、接纳、积极应对，希望、乐观、守住内心

# 疫情之下，如何守护心理健康『绿码』

本报记者 王美华

疫情防控中，人们在与病毒作斗争的同时，也在与不良心理情绪作斗争。就像重视健康宝上的“绿码”一样，我们也得积极守护心理健康的“绿码”。对此，首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心病房主任、副主任医师刘竞接受本报记者采访，给出心理疏导建议。

## 疫情影响因人而异，特殊群体尤需注意

记者：新冠肺炎疫情对心理健康会产生什么影响？

刘竞：作为一个应激事件，疫情带给每个人的心理影响是不同的，与个体的年龄、性格特点、认知模式、社会阅历、应对方式等密切相关，不能一概而论。这其中，人们看待事物的认知模式对情绪和行为有着重要影响。

《柳叶刀》上的一篇文章分析了新冠肺炎疫情前后全球焦虑与抑郁症数据的变化。该研究发现，疫情导致2020年抑郁症患者人数增加了0.53亿，增加幅度约27.6%；导致2020年焦虑症患者人数增加了0.76亿，增加幅度约25.6%。

当然，这是2020年的数据，在疫情早期，我们对新冠病毒缺乏了解，难免会产生紧张、焦虑、恐惧等负面情绪。两年多来，我们在与病毒斗争的过程中积累了很多经验，对这个病毒也有了更深刻的认识与研究，新冠肺炎带给人们心理上的应激反应也弱化了。但是随着疫情的持续波动与反复，人们可能因为疫情继发带来的其他社会问题如经济压力、社会隔离等而产生新的应激反应。

记者：疫情之下，哪些人群可能会出现心理问题？

刘竞：老年群体、儿童青少年群体以及情感连接少、社会支持系统较差的人更容易出现心理问题。如果一个人长期缺少与他人的沟通交流、情感连接，缺乏社会支持，很容易产生孤独、无助、焦虑、抑郁等负面情绪。建议独居的人一定要主动跟亲朋好友联系，多视频通话，保持情感连接。

老年群体需要特别关注，尤其是独居老人、空巢老人。不少老人有基础疾病，不熟悉互联网，无法像年轻人那样通过网络获取疫情信息、生活支持以及与外界沟通联络。局限在狭小的空间内时间久了，他们的孤独感、恐惧感和不确定感会大于其他群体，容易引发抑郁、焦虑等各种心理问题，因此需要社会各方的格外关心，不仅要保障他们的日常基本需求，也要提供必要的心理支持与帮助。

儿童青少年的心理健康状况也



安徽省安庆市大观区辖区各小学开设心灵成长健康课程，关注青少年心理健康教育，通过沙盘造景、色彩构成、团队游戏等多种形式的活动，塑造阳光心态，培养团队合作精神，促进青少年健康成长。图为5月10日，大观区石化第三小学学生正在操场上开展抛球击球游戏。 项顺平摄（人民视觉）

不容小觑。疫情期间，居家网课学习成为了学生日常生活的重要组成部分，由于线上上课，不少学生缺乏自控力，沉迷于手机，上课注意力不集中，学习效率降低，导致成绩下滑，进而诱发和父母之间的亲子冲突。有少部分学生出现厌学、焦虑、抑郁等情绪困扰，甚至出现自伤自杀风险。这都需要引起家长、学校、社区等多方的关注与重视，不仅关注孩子的学习成绩，还要重视孩子的身心健康，认真倾听他们内心的声音，抚慰他们的负面情绪，引导其自主调节自己的情绪，提升心理弹性。

此外，疫情防控一线工作者也非常需要社会各方的积极关注。疫情持续两年多来，医务工作者、基层社区工作人员、疾病预防控制工作人员、隔离点管控人员以及政府不同层级的决策者，他们既是疫情的亲历者，又担负着抗击疫情、维护百姓健康的职责。长期的慢性应激、高强度的工作、与患者近距离接触带来的感染风险、与亲人分离等，都可能影响他们的身心健康。我的患者里就有在基层一线进行疫情防控的社区工作者。因此，社会各方要对他们的工作给予更多的理解和支持，尽可能为其保证相对充足的休息和睡眠、定期与家人沟通交流等。

## 培养4种心理力量，做自己的英雄

记者：疫情之下，普通人该如何进行心理调适？

刘竞：经常听到有人问，新冠肺炎疫情什么时候是个头？说实话，没人能给出确定的答案，未来依然充满了不确定性。每个人和这个世界，和这个宇宙比起来，何其渺小。面对疫情和给工作生活带来的诸多不确定性，我们能做的就是理解、接纳、积极应对。

面对疫情带来的扰动与不安，可以尝试用积极心理学中提升积极心理资本的理念来应对，做好自身的心理调适。

积极心理学家把心理资本定义为：个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极的心理状态，由希望、

自我效能、心理弹性、乐观四个部分组成。H (Hope) 代表希望，是一种积极的状态，人们有目标并且会积极努力去实现这些目标；E (Efficacy) 代表效能，相信自己能够实现特定的目标，对自己的能力充满信心；R (Resilience) 代表心理弹性，也叫复原力，指能积极应对逆境或困境，从压力、冲突、失败、改变中恢复的能力；O (Optimism) 代表乐观主义，有这方面特质的人对自己能做什么或不能做什么都持现实积极的态度。

这4种心理能力的英文首字母结合起来，就组成了单词“HERO”。也就是说，希望、自我效能、心理弹性、乐观这4种力量混合，会发生奇妙的化学反应，带来一系列积极结果，促使我们做自己的英雄。

积极心理学研究发现，人们在和具有挑战性的生命境遇抗争之后，可能会发展出比原先更高的适应水平，实现积极的个人成长，就像身体通过锻炼能长出肌肉、变得强壮，人受伤之后的疤痕会比其他的组织更结实一样，经历这些应激事件也会带给我们心理的成长，提升心理弹性。

记者：有人感叹“青春才几年，疫情占三年”，对还在成长过程中的青少年来说，应该如何进行心理调适？

刘竞：疫情对青少年而言的确是一段特殊的人生经历。如果我们只看到负面影响，可能就会觉得疫情对他们的学习和健康成长是负面的，带来的是一种丧失。但从另一个角度看，如何把这一段经历从丧失转化成为他们的精神财富？

从历史的长河看，目前的新冠肺炎疫情只是一个很短的时间片段，虽然它带来了许多不确定性，但是事物都在发展变化过程中，每个人都可以思考，疫情这两年多到底带给自己什么影响？

我们可以回想一下，2020年春节前后疫情刚暴发时，我们是什么样的情绪反应？2021年春天，我们的心理状态有什么变化？现在的我们又有什么变化？5年之后、10年之后，甚至在这个世界告别前，再回想这段特殊的经历，我们又会有什么感悟？当我们从一个更大的系统来看待疫情和自己的经历时，可能就不会那



5月8日，位于山东青岛的山东科技大学举办“体验心灵美学，关爱心理健康”主题活动，营造“美育+心育”的校园和谐氛围，塑造大学生健康人格。图为该校大学生通过剪纸折纸活动减压放松。 韩洪烁摄（人民视觉）

么看重当下的焦虑与不安，而会逐渐在疫情的风浪中锚定下来，锻炼心性，磨砺心智，守住内心的平静，把每一个当下的体验都转化成智慧与精神的财富。

## 从5个感官入手抚慰身心，切勿讳疾忌医

记者：普通人如何走出沮丧等负面情绪？您有哪些具体建议？

刘竞：我们要重视自己的身心健康，不要等到出现问题才去关注心理健康。面对疫情的不确定性，出现一些焦虑抑郁的情绪反应是很正常的，千万不要因为焦虑而焦虑。可以采取一些措施积极调整：维持规律的生活起居；健康规律的饮食，避免饮用过量的咖啡、酒；坚持睡眠规律，确保充足的睡眠；加强与朋友家人之间的情感连接与归属感，强化自己的社会支持系统。

在外界不断变化时，我们需要观照自己，对自己的身心有更多的觉察，当觉察到情绪波动或者轻微的躯体不适时，可以从5个感官上抚慰身心：在视觉上，欣赏蓝天白云、孩子的笑脸、路边的野花等让自己感到放松愉悦的景象；在听觉上，听一些能

让自己平静下来的声音，比如音乐、雨声、鸟鸣；在嗅觉上，闻一闻自己喜欢的味道，比如花香、雨后清新的空气、草木的味道；在触觉上可以触摸毛绒玩具、猫狗，和亲人朋友拥抱；在味觉上，享受健康美食带给味蕾的满足。

记者：如果自我调适效果不佳，较长时间处于焦虑甚至抑郁的状态，该如何寻求帮助？

刘竞：如果出现了焦虑、恐惧、抑郁、无助等负性的情绪状态，并且持续时间超过两周以上，不要以为只是在“闹情绪”，要积极寻求专业帮助，可以拨打专业的心理援助热线或去专科医院机构及早就诊。

在临床中，我们发现虽然心理健康的普及提升了大家对精神心理知识的知晓程度，但还是有不少人讳疾忌医，这其中不乏高学历的人。例如有很多家长不相信自己的孩子会得抑郁症，把送孩子就诊视为家庭教育的失败和羞于启齿的事。

殊不知，否认、掩盖孩子的心理问题或许能维持表面上的假象，给父母带来一时的心安，但是可能导致孩子的心理问题拖延加重。心理疾病如同感冒一样，任何人都可能“中招”。如果出现心理问题，不要回避，积极面对，及早诊治，治疗效果会更好，更有利于康复。



日前，安徽省含山县铜闸镇九年制学校开展“体验趣味游戏 关爱心理健康”活动，通过人墙、背靠背同起同坐等游戏，加强同学之间友谊，释放心理压力，以乐观向上的态度保持阳光心态。 欧宗涛摄（人民视觉）

医声

天津医科大学肿瘤医院推出新疗法——

## 钇[90Y]技术为肿瘤患者带来新希望

本报天津电（武少民、杨阳）“钇”步到位，精准制导杀灭肿瘤。日前，天津医科大学肿瘤医院党委书记、肝癌防治研究中心主任陆伟教授带领治疗团队，率先开展中国内地正式准入钇[90Y]结直肠癌肝转移树脂微球精准治疗。

肝癌是中国病死率较高的恶性肿瘤之一，早期症状隐匿，具有“高复发、易转移”的特性，多数发现时已经中晚期，错失手术时机。钇[90Y]树脂微球精准治疗技术

为国内中晚期肝癌患者带来了新的治疗机会。该治疗技术是国际较为先进的一种通过介入手段治疗肝脏恶性肿瘤的方式，整个治疗过程就像是给患者“打一针”，没有大切口，具有精准、微创、副作用小的特点。今年年初，钇[90Y]微球注射液已在中国内地正式获批使用。

68岁的王先生，来自天津武清，2021年2月因为直肠癌做了手术，2022年4月前复查发现出现了肝转移的情况，因考虑到患者年

龄，肝部肿瘤较大、位置不佳，不适合进行腹部手术治疗。王先生之前进行化疗时，难以耐受化疗副作用，表示不愿意接受系统化疗。考虑到患者病情较为复杂严重，由天津医科大学肿瘤医院肝胆肿瘤科、肝胆肿瘤内科、结直肠肿瘤科、介入治疗肿瘤科、分子影像及核医学诊疗科、放射科相关专家组成的MDT团队，反复研究治疗方案，在征求患者本人意见并同意后，最终确定采用钇[90Y]树脂微球精准

治疗技术。经医院多部门联动，在最短的时间内提前制定好钇[90Y]树脂微球精准治疗技术并发病防范措施，为患者提供“全方位、多维度”的安全保障。5月5日晨，经过紧张而有序的操作，按照既定治疗计划，成功为患者施行了钇[90Y]树脂微球精准治疗，治疗过程一切顺利。

“不像传统的开腹手术，钇90树脂微球更像是一发精准制导的微型核弹，前期通过精准定位，将带有合理放射线的钇90树脂微球通过介入手段直达肿瘤内部，通过释放β射线集中快速杀灭肿瘤细胞，而对周围健康组织不造成影响，相比较传统治疗模式，钇[90Y]树脂微球精准治疗技术具备一定的优势，能为患者带来更多获益。”陆伟说。

## 上海微医互联网医院开通医保支付

本报电（陈得）近日，上海微医互联网医院开通全市在线医保支付，并已全面打通在线复诊、医保支付、续方购药、送药到家等全流程服务。疫情之下，上海市杨浦区延吉五村的潘女士成为医保开通后的首位受益者，通过在线医保复诊购药，下单仅4个小时后，就拿到了急需的药品。

“互联网医院打破时间空间的局限，让有需要的患者能第一时间问诊开药。”在上海微医互联网医院上多点执业的张征医生表示，在线医保的开通，将进一步方便患者复诊购药、医保报销，减轻患者在线就医用药的经济负担。

上海微医互联网医院作为“上海就医医保应急平台”的重要服务载体，在疫情期间实现了医疗、医药、医保和数字化的资源整合，快速打通了就医保药的堵点、卡点，有效缓解了沪上老百姓在疫情封控期间的就医用药难题。

随着上海市疫情防控形势持续趋稳，平台也进行了常态化功能的适应性升级迭代。上海地区的用户，只需打开“微医”APP，就能快速进入“上海门诊大厅”，点击医保复诊购药，能够清楚地看到医生的在线状态，可以实时向医生问诊。在激活电子医保凭证后，填写复诊信息并上传2个月内有效处方，就可进行在线医保复诊购药。疫情期间，平台还提供免费送药上门服务。