

关注新冠疫情也别忘切换心情,尽量专注于当下的工作生活

# 不焦虑,从容乐观应对奥密克戎

中国妇女报全媒体见习记者 范语晨

“阳”着是对身体的考验,没“阳”是对精神的折磨……“阳过”了,又开始担心何时“重阳”……今年考研人太害怕了,不会要“阳”着去考试吧?……最近,随着全国多地相继迎来奥密克戎第一波感染高峰期,我们在朋友圈等社交网络里看到不少类似留言。中国妇女报全媒体记者走访发现,无论是已感染的“阳过”们,还是尚未“中招”但眼看着身边家人朋友纷纷感染的人,都多少面临着过度紧张、焦虑、恐慌等不同类型、不同程度的情绪问题。

“对健康的关切和警觉本身是合理的,但无需太过度。”北京回龙观医院精神科副主任医师、中国医师协会医学心理学分会精神心理专委会秘书长宋崇升近日在接受中国妇女报全媒体记者专访时建议,“正处于病中的群体,要做好药物准备,用好能给自己积极支持的物质和精神资源。而处于健康状态的群体,要有意识地切换心情,尽量专注于当下的工作和生活。”

**过度紧张、疑神疑鬼,得了“幻阳症”怎么办?**

**专家支招:焦虑应适度,要关注完整信息而非沉迷负面信息**

最近,“幻阳症”似乎成了网络上的“流行病”。在亲朋好友发朋友圈“晒阳”的氛围下,不少身体健康的网友表示自己也出现了“幻阳”症状:总觉得哪里不舒服;参照网上或身边“阳”了亲友的症状反复比对自己,对身体感受过度警觉,一天洗手无数遍,自测多次抗原;反复回想自己是否有接触“阳人”的可能性;既担心自己“阳”了,又希望“早点阳了算了”……

针对这种过度担忧自己健康状况的情绪,宋崇升认为,人们对健康和疫情状况的关切,本身是合理的,适度焦虑也有助于我们保持对新冠病毒的警觉,但要注意别太过度。

怎样算是适度的关切?宋崇升解释说:“‘不过度’意味着,我们对疫情的关注,要与大环境以及我们身边环境传达出的信息相匹配。如果目前在风险较高环境中工作生活,接触的人感染数很多,那么保持警觉、增加洗手、消毒的频次是必要的。如果根据判断,自己处于较为安全环境中,那就无需过度紧张,做好基本的个人防护即可。”

焦虑还来自对未知因素的恐惧,宋崇升提醒,在互联网和社交平台上获取疫情相关信息和经验时,要关注完整信息和事件全貌,而非只吸收信息中的负面因素。“例如看到朋友感染的消息,要注意他从症状出现再到痊愈的过程。当我们对感染发病的全过程了解以后,就会增加对疾病的确定性认知,不确定感、未知感随之减少,焦虑也会减轻。”宋崇升说。

**“打工”被疫情烦扰,无心工作怎么办?**

**专家支招:做好日常计划,通过有意识管理来切换心情**

记者观察到,最近一些处于健康状态的“天选打工人”,也因为注意力被疫情牵动,出现了做什么都没心思、无法专注于手头工作的焦躁情绪。宋崇升认为,在身边感染人数增多的情况下,我们被疫情牵动心情,希望获取相关信息的需求是正常的,首先应当正视自己的这种情绪。

宋崇升建议,可以从具体的时间规划、行为规划出发,有意识地管理自己、调适心情。“不妨给自己设计一个特定时间段,例如在一天中午饭后、晚饭后固定留出半小时,专门关注疫情相关消息,满足自己内心了解疫情、了解身边亲朋好友情况的需要。”此外,大家可以依据每日工作任务做个列表,把熟悉的、最容易启动的工作放在最前面,以便让自己快速进入工作状态。“具体行为一旦启动,你就会慢慢转移注意力投入到工作中去,心情的切换也就随之实现了。”宋崇升说。

宋崇升提醒,目前尚健康的人群,要珍惜自己的宝贵状态,“与其一直担心变‘阳’,不如珍惜健康时光,趁着没有变‘阳’的时候提高工作效率,保持规律生活,不熬夜、不晚睡、多健身,拥有好的乐观心情,也有助于提高自身免疫力。”

**独居者感染与家庭集体感染,该如何分别调适心情?**

**专家支招:利用社会支持减少孤独感,家庭成员间不抱怨、相互支持**

没有感染的人群焦虑担忧,而已经感

染、正在生病的人群也是“家家有本难念的经”。对于独自居住的人而言,感染后无人照顾,病中孤独感明显增强,加之发烧、咳嗽等症状影响睡眠,负面情绪很容易积累。

宋崇升建议,独居者一定要学会准备和利用资源。一方面,医疗资源等关乎生命安全,一定要提前做好准备。“独居者生病时可跟社区卫生区或村医保持联系,看能否提供送药上门,保证自己的身体能及时得到治疗是第一位的。”宋崇升说,“另一方面,情感上的孤独不利于身体康复。独居者在病中休养时,可利用网络资源保持与外界联系,保持与亲友的交流和互动,还可以拨打各地免费心理咨询热线。确实出现严重心理问题,要及时寻求专业的心理帮助,包括到精神专科医院就诊。”

与独居者不同,担心拖累家人、集体“中招”后照护压力大,成了家庭中感染者的情绪难题。对此,宋崇升表示,即使是一家人都感染了,也往往在时间上有先后、病情上有轻重。首先要通过权威信息渠道了解家庭环境的消毒方式、脆弱群体如老人小孩的相关护理知识,用科学的知识准备打消焦虑。此外,居家照护需要家庭成员间轮流照顾,更体现出家庭凝聚力的重要性。宋崇升建议:“家庭成员间应该不抱怨、不指责、不挑剔,一旦感染,在做好隔离的同时,相互支持、鼓励,由状态好的家庭成员照顾病情较重的,共同营造一个积极乐观的家庭氛围。”

**面对重要事件、重要节点,特殊群体如何从容应对感染风险?**

**专家支招:学会向专业力量求助,多给自己积极的心理暗示**

疫情高峰来袭,面临重要事件和人生节点的特殊人群,要面对比普通人群更复杂的问题和压力。记者发现,身边有不少产检时间到了的孕妇,很担心去医院会增加感染概率;考研、国考临近,许多考生担心考试前感染会影响状态。

对此,宋崇升表示,在面临重要、特殊事件的同时还要考虑新冠感染,确实会增加人的焦虑情绪。他建议,相关人群首先要全力做好防护,并学会向专业力量求助。“对于孕产妇等特殊群体的检查、就诊,目前医院也会做好相应准备,包括孕产妇感染的临床表现、是否会影响胎儿等,也有很多权威妇产科医生进行过科普解答。”宋崇升说,“在认真做好防护的同时,也不要给自己太大心理压力,不必强求自己一定不能感染。一旦遇到意外情况要及时向医院求助,不要自己承受所有的负面情绪。”

对于即将面临考试的考生,宋崇升认为,要在做好防护的同时,给自己积极的心理暗示。“与往年相比,今年的考生可能会觉得自己比较‘倒霉’,但对于今年一起备考的同学而言,大家都在相似的环境中面临着共同的压力。”宋崇升说,“从积极角度

## 感染后发朋友圈,也是一种减压方式

近期,有许多新冠感染者会在朋友圈分享感染后的经历和经验。“这可以被视作一种缓解压力的方式,也可以看到社会对感染者的歧视有所改观。”扬州贝克强迫症心理咨询工作室的心理咨询师王滋近日表示,疫情防控“新十条”颁布以来,咨询来访人员数量大幅上升,普通人在面对疫情变化时会有一个慢慢适应的心理缓冲期,不要强求任何人瞬间改变。

王滋指出,目前的防控方式与此前对比有较大反差,人的心理从一个状态到另一个状态容易产生适应反应,因此需要时间慢慢整合,这种反应因个人性格的敏感度不同而有差异。“应激需要时间去缓冲,



想,越是在考试这样的应激状态下,人体可能会激发更好的免疫功能,因此即使‘阳’了也不用过度担心,做好能做的心理准备即可。如果紧张得睡不着,可以尝试做放松训练。”

新冠疫情“入侵”我们生活已经三年多了,随着病毒的不断变异,我们应对疫情的能力和免疫力也日渐强大。中国工程院院士钟南山12月15日在全国高校科学抗疫讲座上指出,现在致死率0.1%左右的

奥密克戎约等于普通季节性流感,“因为已经不存在肺炎症状,所以现在已经不适合叫新冠肺炎了,现在发展到的阶段简单说就叫新冠感冒。”

因此,面对目前暂时的风险和考验,宋崇升呼吁大家不必草木皆兵,“多看权威渠道、官方平台消息,平时多与积极乐观的人交流。同时,尽量专注于当下的生活,减少对未来的过度担心,在不确定性中寻找信心,重建生活秩序。”

也就是我们所说的心理缓冲期,有些人可能会表现出紧张、胸闷等身心反应。”人们心理上产生焦虑时,往往注意力狭窄,认知问题不全面,易产生灾难性、偏执的思维,心理咨询师需要对求助者进行情感上的支持,减轻其情绪上的痛苦,帮助其结合现实思考。

王滋还表示,医护人员是需要特别关注的群体,他们往往经历着工作与心理的双重压力。“以前更多的是对病毒的害怕,现在更多的是担心对生活的影响。比如你不知道身边谁是阳性,是对不确定性的一种恐惧。”

王滋表示,目前通过短视频、医疗科普宣传等途径,人们已逐渐建立起对新

冠病毒新的认识,“现在都光明正大地发朋友圈,说明人们对病毒已经不那么害怕了。”这可以被视作一种缓解压力的方式,同时也告诉他人疾病的情况,给人安全感。

12月7日,国务院联防联控机制综合组印发的《新冠病毒感染者居家治疗指南》中提到,以地市为单位建立畅通心理咨询热线。基层医疗卫生机构和社区要将心理热线主动告知居家治疗人员,方便其寻求心理支持、心理疏导帮助。目前全国不少城市如北京、广州、南通、郑州等已启用24小时免费心理援助热线,以帮助公众缓解焦虑等不良情绪。

(敏稳)

### 营养 课堂

中国科协聘营养科学传播首席专家、中国农业大学食品科学博士 范志红

虽然奥密克戎的毒性有显著降低,但感染新冠之后,每个人的反应还是有很大差距的,有些人完全无症状,有些人轻症,有些人重症需要住院。这些差异,反映出身体状态不同的人,在面对病毒时表现出来的不同抗病力。

所以,和新冠病毒共存这事,需要每个人在心理和身体上做好准备,其中营养准备特别重要。所谓“大兵未动,粮草先行”,要把和病毒斗争所需的能量和各种营养准备好,才能让自己的身体在与病毒作战中早日奏凯。以下是有关疫情期间饮食营养的10个建议,包括感染前和感染后的饮食注意。

**1.如果日常饮食质量不太高,可以适度补充营养素。**各种复合营养补充产品都可起到这个作用,只是有些还加了类维生素、抗氧化成分、植物提取物等。大部分产品一天的维生素服用量就接近甚至超过了推荐值,所以千万不要多种一起吃,只吃一种,把日常的亏欠补上,让身体有适度储备就行了,不必大量乱补。例如,很多人担心日常B族维生素和维生素C摄入不足,每天补充的数量可略超过推荐数量,但没感染前不宜大量服用。维生素C的推荐量是每天100毫克,最高限量是2000毫克,大量时可能引起腹泻和内源性草酸增加等不良反应。

**注意:**虽然吃营养平衡的膳食可以保证正常的免疫系统功能,但没有哪一种特定食物、营养素或营养补充产品,能“大幅促进”免疫系统功能,使其达到一种超过平均正常水平的特殊状态。

**2.日常别饥饿节食,每餐吃到舒适饱。**如果你正在减肥,建议停止饥饿节食、极低碳水化合物饮食、省略三餐的做法。饥饿会造成身体能量不足,会明显抑制免疫系统的工作能力。吃饱了后适度锻炼,也能带来好身材,而且要比饿着不动更有利于免疫系统功能。

**3.在感染发烧前,每餐都要有蔬菜,也要有高蛋白食物(鱼肉蛋奶和豆制品)。**毕竟抗体、补体、细胞因子等,和病毒斗争的关键成分都是蛋白质。短时间内大量制造它们,就像国家在战争过程中大量制造武器,是要花很多“资金”(能量)的。这些能量都来源于你吃的东西。但也不要以为补充能量为由乱吃甜食、乱喝甜饮料,营养价值大差的东西对提高抗病力没有多大帮助。

**4.发病后有必要增加维生素C的供应。**嗓子疼和发烧时,可以每次服用500毫克维生素C,每天可以服几次。复合B族维生素,也可以每餐服用一次。

**5.已经感染了,要保持好心情,多休息。**多喝水、补充维生素C是没问题的(不是提前大量补,是感染后再补),家里要备着各种食物,刚出现阳性但还没有丧失食欲的时候,就正常吃东西。如果食欲很好多吃点也没事,因为免疫系统开战时需要更多能量,这时候就不要想什么体重增加之类的事情了,抗病力才是第一。

**6.发烧、嗓子疼吃不下东西时,可以喝些果蔬汁、蜂蜜柠檬水、椰子水等,也可以吃些水果罐头、八宝粥、软汤面等,帮助补充能量和水分。**如果能喝得下牛奶、酸奶、豆浆等也可以喝,加点糖补充能量也没问题。

**7.虽然感染发烧时蛋白质损耗比较大,但并不需要刻意补充蛋白粉或者吃鱼肉类。**由于生病时消化能力下降,发烧时多数人不会想吃高蛋白食物。如果发烧到39度以上,尤其不建议吃很多蛋白粉,首先选择果蔬和淀粉类食物。因为如果用蛋白质来供应能量,会增加肝肾负担(这些器官已经在加班工作对抗病毒了),而且蛋白质的热效应比较大,吃了会让身体散热增加,不利于降低体温。

**8.别把感染发烧当成瘦身机会。**由于食欲差、消耗大,和病毒抗争会把身体的有用组织和肌肉消耗掉一部分,使人的体重有明显下降。不过,千万别把感染发烧当成瘦身机会,这种体重减少可能会伴随着脸色变差、身体变松、脸部下垂,所以并不值得开心。

**9.感染康复后,随着身体食欲恢复,要及时吃东西,把蛋白质和主食吃够,也别忘了每天的蔬果。**要通过科学饮食,把损耗的身体组织尽快补回来,恢复从前的健康活力和红润气色。

**10.疫情是一个机会,它提醒大家要更好照顾自己的身体。**每天都要好好吃饭,按膳食指南吃,食物要多样均衡。即便这个新冠病毒过去了,今后还可能新的病毒来袭,只有让身体营养充足、代谢顺畅,我们才能从容应对各种健康挑战。

## 怎么吃才能更好与新冠病毒战斗?

——家庭抗病毒营养饮食的十个建议