

防疫新阶段,找一张心灵处方

面对不确定性,我们能做些什么?

之江潮

“回归正常”的拐点已经到来。随着疫情防控政策转向,曾经的“隔离”和“封控”已远离我们的生活。但作为一个公共卫生事件,新冠疫情不仅带来身体病痛,随之而来的负面情绪更像看不见的伤害,冲击着人们的心理健康。

近日,随着新冠病毒“过峰”,“阳康”后的疾病焦虑等心理问题浮出水面。专家表示,这些心理问题不仅仅是新冠病毒滋生情绪疾病,还是与整个现代社会心理健康问题叠加的“病症”。那么,疫情后出现负面情绪如何自我调适?面对生活中的不确定性我们能做些什么?记者走进心理门诊,从精神科医师、心理治疗师的讲述中寻找解决方案;还与多位社会心理学专家对话,共同探讨如何进行一场“社会疗愈”。

心理门诊患者明显增多

恐慌、焦虑、抑郁、孤独……最近,疫情变化给人带来的心理问题正在悄然增加。1月初,省内不少医院开始在线上开设疫情相关心理咨询门诊,就诊患者明显增多。

“心窝口一直火辣辣的,这次疫情后状况加重了”“难受得顶不住”……1月中旬的一个下午,在杭州市第七人民医院,64岁的张英(化名)来到抑郁障碍科主任谭忠林的诊室,焦躁地陈述着自己的情况。就诊过程中,张英反复指戳着胸口部位,脸上因为情绪激动而微微泛红。

“这一周睡觉怎么样?”“吃饭有味道吗?”谭忠林除了通过简短清晰的提问来引导张英更客观、精准地讲述自己的情绪和行为,同时对她的饮食作息、心理状态、人际关系等进行综合评估。

在张英讲述的讲述中,一个家庭中的“照护者”形象被还原出来。日常生活中,张英承担着做饭、家务等工作,经常“被忽略”,但她仍能默默承受。而最近家中成员接连“中招”、婆婆的离世终于让她不堪重负。“没有人同情我。”张英沮丧地说。

经过病情分析,谭忠林诊断张英患有重度抑郁症,需要住院治疗。谭忠林分析,像张英这样,其实本就患有抑郁症、焦虑症等情绪障碍疾病,但矛盾并未激化,而疫情下的种种不确定性成为“最后一根稻草”。“包括具有强迫、焦虑、敏感等个性特征的人,疫情带来的生活变化可能会给他们的情绪带来困扰和波动,从而诱发疾病症状。”谭忠林说。

就像潮水无法在顷刻间转变流向,防疫措施优化之后,短时间内周围环境的诸多变化,是许多人产生心理波动,进而引发焦虑、愤怒等情绪反应的来源。

在浙大邵逸夫医院的“阳康”心理门诊,就有许多患者因出现焦虑症状前来就诊,其中多位是急性焦虑发作。针对这一部分患者,该门诊给出的对策是,现场进行心理咨询和治疗。精神卫



浙大邵逸夫医院心理治疗师李一飞在为患者进行心理辅导。

受访者供图

生科副主任医师唐劲松表示:“和一般的心理门诊不同,我们除了对患者进行评估和诊断,还会当场进行心理辅导,通常是20至40分钟。针对性的心理咨询能帮助患者意识到自身不恰当的认知方式,有利于减轻他们的焦虑情绪。”据悉,自“阳康”门诊开设以来,已有不少患者经过心理干预病情好转或痊愈。

一场集体的心理修复

“防疫政策优化了,为什么会觉得没有安全感?”有网友问。

“疫情后,我们由原先脱离家庭走向社会的现代化发展路径,转而回到家庭这个核心。面对未知的风险,我们更倾向于依靠家庭、血缘等紧密的关系,这有可能导致社会的总体信任度降低。”浙江大学心理与行为科学系副教授吴明证指出。

“囤过血氧仪,抢购过某种中成药,还要抢特效药?”杭州市民张女士直言,最近有点不敢刷手机,就怕看到囤药品信息;但不看又怕错过了什么。类似的,防疫政策转向后,许多人因“信息过载”的压力而陷入焦虑。

浙大邵逸夫医院精神卫生科副主任医师张磊向记者介绍,近期来就诊的一名年轻患者就是一个典型。感染新冠病毒后,这位患者看到网络上有“阳康”后心肌梗塞猝死的新闻,特别紧张,害怕自己也会患上心肌梗塞,晚上睡前能听到自己心跳的声音,“这说明他对自己身体的关注超出了正常范围。”

社会在寻求一种集体情绪的安抚。“各行各业的人都需要一个心理调适的过程,例如很多人从线上办公重新转回线下,如何从居家状态转变过来、恢复工作环境的人际交往,都是需要关

注的问题。”浙大邵逸夫医院心理治疗师李一飞表示。

但与此同时,研究社会心理学多年的吴明证也表示,人类具有很强的自我修复能力。眼下,人们也在通过增强与其他人的联结来获得慰藉和信心。前段时间,朋友圈、社交平台上,许多人分享新冠感染体验备受关注。公开晒“阳”、自我调侃等形式,不仅让围观者从身边人的个体经验中增加对病毒的认知,更重要的是获得了直面病毒的信心和勇气。

临近春节,每家每户开始大扫除、备年货,“年味儿”越来越浓。对此,吴明证强调了此类仪式感对于集体心理修复的作用:“通过这种家庭的仪式,能够加深人与人之间的关系,这对于疫后短期疗伤、实现创伤后的成长具有积极意义。”

要在行进中找到平衡

近日,一位怀孕5个月的准妈妈用“提心吊胆”向记者形容她最近的生活状态:“每天都在焦虑,害怕感染新冠影响胎儿,有时还会担心自己的负面情绪影响胎儿发育。”

面对不确定性,我们能做些什么?采访过程中,多位专家提到,目前许多人所表现的心理和情绪反应,不仅是对当下情况的反应,也是几年来各种负面情绪累积的结果。

关于这一心理过程,李一飞的描述是:如果把“急性应激”比喻成一颗爆竹,反应激烈,瞬间完成,“砰”的一声吓你一跳;“慢性应激”就像一支细细的香,反应细微,过程缓慢,但你会知道它在燃烧,在消耗。

那么,如何在疫情下维护心理健康状态?

吴明证强调了“稳定预期”的重要性:“有时候,人们宁可接受一个较差的结果,也不愿意面对长期的不确定性。因此,一个稳定的预期,能够有效消除恐慌和焦虑。”

浙江大学公共卫生学院社会医学系博士生导师张宁此前曾对疫情可能带来的心理影响进行了分析,并从社会生态心理学的视角就如何培育应对这类突发公共卫生事件的心理韧性提出一系列建议:除了个体主动采取措施进行调节,还需要其所在组织、社区提供及时、有温度的支持。同时,社会政府部门和国家也可以营造齐心协力应对疫情的互助合作氛围,共同应对疫情所带来的短期心理冲击和长期心理健康挑战。

当具体到个体层面,精神卫生科医生唐劲松强调,要尽可能保持健康的睡眠习惯,适度进行运动,这些都是心理健康的前提。另外,他还建议睡前少看手机,尽量减少媒体上疫情相关信息过载对自身产生的负面影响。

当然,除了向内探索,通过剖析精神晦暗面的内在机理来自我疗愈,社会支持层面的“他愈”同样重要。近几年,微博、豆瓣等社交平台上出现了许多“树洞”“心理学自救小组”等,许多人将其视为情绪出口,还有不少抑郁症患者互相分享心理困境,从陌生的同伴中获得力量。

“身心的康复有一个过程,这是因人而异的。”谭忠林将这一过程比喻为“骑单车”,需要不断前进才能找到平衡,“我们要努力从创伤中成长,要学会把这个阶段放到整个生命历程中,相信自己会逐渐好起来,会康复。”(执笔:本报见习记者 周林怡 本报记者 金春华 通讯员 李文芳 李彬)

我省部署重点人群重点部位重点地区防控 看基层如何做细做实

本报讯(记者 李攀 王晨辉)春节临近,各地迎来返乡潮,随着人群流动增加,疫情防控将面临新挑战,特别是农村地区疫情防控压力凸显。日前召开的全省疫情防控工作会议要求,要深入排查薄弱环节和风险隐患,全面落实重点人群、重点部位、重点地区防控措施,这些防控措施有没有严格落实?

基层医疗机构在实施“关口前移防重症”防治策略中发挥着重要作用,为此,我省要求保证医疗物资精准足量供应,加强药品科学调度供应和精准配送投放,让基层医疗机构的“武器弹药库”更为充足。

1月19日上午10时许,记者来到绍兴市上虞区丁宅乡卫生院时,院长姚宏伟正忙着逐一核算药房内药品的储量。在卫生院药房内,记者看到泰诺、布洛芬等药品都在货架上,此外,还有刚刚配送到院的11瓶小分子抗病毒药——阿兹夫定。姚宏伟说,根据目前卫生院每日的接诊量测算,药品储量能够稳定供应两周以上,小分子抗病毒药物到货后,有助于进一步抢抓“黄金72小时”,提升治疗成功率。

在杭州市临安区太湖源镇中心卫生院,记者看到不仅各类药品配备齐全,血氧仪、制氧机等重要的医疗设备也得到了补充。记者随机采访了几位正在就诊的村民,最让他们放心的是卫生院内增设了数字化X线摄影设备,可以对肺部情况进行扫描检查。“这段时间,一些居民虽然‘阳康’了,但还是受到咳嗽、胸闷等症状困扰,肺部检查需求量增大,有了这套设备,群众不用往大医院跑,在家门口就能做检查。”太湖源镇中心卫生院院长汤懿说。

“一老一小”等高风险人群,是防重症的重点。我省要求对农村和山区海岛地区65岁以上老年人、孕产妇、儿童等重点群体落实联系包保团队,确保他们在关键时候能得到应有的救助。

落实联系包保团队,摸清服务人群基数是前提。在丁宅乡丁宅村,记者看到了4份名单台账,分别是全村患基础病的65岁以上老人、孕产妇、留守儿童和重残人员,并根据他们的健康状况分别用红、黄、绿三色进行分级标记管理。由乡镇干部、村干部、卫生院医生、辖区民警和网格员组成的包保团队,每周固定联系两到三次,开展用药指导,健康监测、转运转诊等服务。

台账做得再仔细,关键还要看落实。据了解,近期镇、村干部或医务人员都会定期了解重点人群的健康状况。

服务的重点人群多,但包保团队力量有限,是各地面临的普遍难题。临安区太湖源镇共有60岁以上老人10235人,如何做到不落一户?太湖源镇党委书记曹源发说,为了让日常服务更加精细,镇里在组建包保团队的基础上,还以网格为单位,进一步细分任务,要求干部在走访联系时留影、签名,强化监督落实,“希望通过我们的努力,让老人们实实在在地感受到党和政府的关爱。”曹源发说。

全国发热门诊、急诊和在院重症患者人数已过高峰

新华社北京1月19日电(记者李恒 张泉)我国对新冠病毒感染实施“乙类乙管”措施已有10余天,目前全国新冠病毒感染的医疗救治情况和医疗机构的日常诊疗情况如何?在19日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上,国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红表示,总的来看,新冠病毒感染者的医疗救治工作平稳有序,日常诊疗服务在逐步恢复。全国发热门诊、急诊和在院重症患者人数均已过高峰。

“全国发热门诊就诊人数在2022年12月23日达到峰值,之后持续下降,到2023年1月17日较峰值下降94%,已回落到2022年12月7日前的水平。”郭燕红介绍,全国急诊就诊人数在2023年1月2日达到峰值,之后持续下降,1月17日较峰值下降44%。全国在院阳性重症患者人数在2023年1月5日达到峰值,之后持续下降,1月17日较峰值下降44.3%。

郭燕红说,正常医疗也有恢复迹象。全国普通门诊在逐步恢复,新冠患者比例逐步降低,到2023年1月17日新冠患者在普通门诊的就诊率达99.5%。同时,住院患者呈现波动上趋势,住院患者中非新冠患者住院比例大幅度提升,2023年1月17日已达85%。

杭州市拱墅区推出医护子女免费寒托班 你守护大家,我照看孩子

本报讯(记者 纪馥亚 姜晓蓉 通讯员 沈星凯)拼搭积木、打羽毛球、写作业……这两天,杭州市丁兰第二小学一年级男生当当(化名)在杭州安吉路教育集团新天地实验学校开启了自己的寒假托管班生活。

在杭州市上城区小学就读的孩子,为何要去拱墅区的小学托管?这个奇妙的故事背后有着一段温暖接力——

1月14日,杭州中小学生学习寒假正式开始。考虑到现在许多忙碌的医护人员无暇看护自己的孩子,在寒假开始前,拱墅区教育局与拱墅区卫健局联动,面向全体医护人员发放《拱墅区医护人员子女寒假托管需求统计表》,根据医护人员实际需求开设“中小幼免费寒假托管班”。

据介绍,只要是拱墅区内医护人员子女,不论是否在拱墅区就读,均可免费参加此次寒假托管班。托管时间为整个寒假(春节假期除外),教师管理课酬、午餐等费用均由拱墅区教育局进行拨付。

“临近春节,不少孩子已回老家过年,全区有三四十个医护人员子女报名寒假托管班。”拱墅区教育局相关负责人介绍,为方便医护人员接送,每个孩子



近日,长兴县市场监管局开展节前市场检查,通过数字化监管,筑牢防疫堡垒,全力保障百姓度过一个健康欢乐的春节。 拍友 高继豪

浙江优化国际航行船舶入境查验,方便中国籍船员换班下船

“今年终于可以回家吃年夜饭了”

本报记者 陆斯超 通讯员 李翔 胡嘉捷

“三年了!今年终于可以回家吃年夜饭了。”1月18日,63岁的象山老船员、中国籍“龙泰6”轮船长葛小恩双脚踏上了土地,他手里只提着一个小小的包裹,里面是几件换洗衣服。他挥别还在渔船上工作的工友,虽然戴着口罩,却依然可以从眼角看出他内心的喜悦。

葛小恩是象山石浦人,他们的渔船往返中韩,来回运输鱼货。近三年因疫情关系,葛小恩没下过船。看着一箱箱的鱼货频繁送往陆地,他按捺住一次次想登岸的想法,留在船上工作。

自国家对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”后,浙江推出边防检查优化措施,其中,常态化开展国际航行船舶船员换班工作,不再对国际航行船舶船员在所辖港口换班(含登陆)实行审批制,仅履行船员出入境查验。

这意味着,边防手续正逐步回到疫情前。那些因受船舶航行周期和疫情防控政策影响,在海上漂泊两三年之久的船员们,下船之后可以直接回家了。春节前夕,宁波梅山码头、舟山国家远洋渔业基地惠群码头等多个国际船舶停靠码头,许多中国籍船员纷纷选择换班下船,回乡团圆。

葛小恩正是其中之一。他原计划17日就下船,偏偏遇上了一风,他的下船计划推迟了一天。“3年都坚持过来了,前一天晚上却睡不着了。”葛小恩是



宁波出入境边防检查站民警引导下船入境船员前往候检区域。

拍友 杨明 摄

这样,其他船员也是这样,那些外省船员在得知消息后,迫不及待申请休假,提前买好回家的机票和车票。船靠港后,办好手续的船员们奔赴回家旅途。按规定,船长需要和船一起抵达指定船坞后才可以下船。葛小恩处理好一系列事务,不用核酸检测和测温,直接回家了。

17日下午,在海上漂泊近1年的巴拿马籍顺泽冷7轮二副张耀也下船了,

他是舟山本地人,妻子提早等在港口码头,接他回家。疫情三年,这样的场景久违了。

浙江籍船员下船即回家,外省船员边检民警则会协调船舶代理公司将他们送往车站,让他们安心回家。

17日10时许,新加坡籍国际集装箱运输船“长茂”轮停靠梅山码头,“00后”河南籍船员陈凯、王家豪高兴地从走出船舱,走下舷梯。去年7月,他

由青岛登轮工作,见习工作半年期合同正好到期,“如果不是遇上新政,肯定会错过这个春节。”他们直呼幸运。

宁波出入境边防检查站民警提前帮他们办好了手续,做好系统登记,并送上新春礼包。现场仅用5分钟就完成了人证核查和行李物品检查等出入境边防检查手续。这是“乙类乙管”后,梅山码头完成的第六批船员换班勤务。目前全省已有上百名船员顺利换班回家。

船上的人能登岸,岸上的人也能登轮了。此前因疫情原因,政策规定非必要不登轮开展边防检查,“乙类乙管”后,边检民警按照相关法律法规登上外籍船舶开展边防检查和监护。

靠泊在梅山国际集装箱码头的“长顶”轮,由马来西亚入境中国并前往新加坡,轮上有9名中国籍船员。近日,他们收到了来自登船边检民警带来的中国结等礼物。船员们与边检民警一起贴春联、挂饰物,拿起毛笔写“福”字,场面温馨。船长曾宪志说:“长期海外漂泊加上疫情影响,船上年味有些淡,现在感觉内心很温暖。”

据悉,春节期间,浙江边检总站通过12367服务平台,为中外人员提供24小时中英文咨询服务,全省海港口岸出入境边防检查安排了充足的警力24小时值班,随时可以办理出入境船舶边防检查手续。