

此时,给自己的心理减减压

□清流

在任何挑战性或威胁性的事件面前,人体的第一反应都是焦虑和应激。然而在面对疾病疫情时,不论是作为普通人、患者、家属还是医护工作者,焦虑和应激都是收效甚微,甚至有负作用的反应。针对普通人、患者和医护工作者在疫情中的不同情况位置,为大家提供一些心理自助和保健方面的建议,愿大家都能平安度过疫情,健康地走进新的生活。



给普通人——

对于普通人来说,除了基本防护,减少焦虑应激,少给自己找麻烦,少给患者制造不良情绪,少给医护工作者造成困难,就是自利利他的最佳策略。

以下三条建议供大家参考。

1. 做好必要防护,减少出行,并意识到自己因此已经做了足够的防护措施。

根据专业建议减少出行、减少聚集、戴好口罩,这不仅有生理功能,还有心理功能。当我们面对未知、不可见的敌人时,最容易发生的事情就是焦躁不安、胡乱猜测。这时候减少负面思维的最快办法,就是意识到:自己已经做了足够的防护措施。如果你确实有做,那么回忆到这一点会帮助你稳定情绪,你会感到自己不处于危险之中,神经就会比较放松。

2. 进行力所能及的帮助和必要的沟通,少刷相关信息。

疫区不断有消息传来,我们周边也有很多消息,大家出于自身安危、好奇心或者公益心,加上放假没事干,就容易不断

刷相关信息,刷完之后看着别人焦虑再想到自己,就很容易神经紧张,尤其有子女亲人在疫区的,神经更紧张,但这种紧张对自身和他人没有任何帮助。

每天可以定时相互问候,聊聊当天做了什么事、看了什么电影。能够帮助调集资源、筹款募捐的,就尽快行动起来;做不了这方面事情的,少刷少焦虑就是对周围人最大的帮助。每天定时看一两次信息就可以,其他时候该做什么做什么。

3. 进行身体劳动和具体工作,比如做家务。关于做什么,减少焦虑的最好方法之一就是干活,尤其是具体可控、身体力行、即时满足的劳动。建议不论平常做不做家务的同学,现在都加入做家务,之前不会做的,可以现在学,之前请小时工做的,现在可以自己做。冬去春来,你可以把家里打扫得焕然一新,还可以进行断舍离活动,进行一次内循环、内清理。在这个过程中,你可以获得一个干净的家、积极的心态,并且更好地锻炼你的体力,还不用出门。

给隔离者——

被隔离,一般感觉都不好,加上疾病具有一定的未知性,很容易造成恐惧、悲伤、怨恨等等情绪,对身体不利。

除了好好休息,以下三个练习是在隔离时做的练习,有助于调节心态。三个练习不一定对每个人都管用,其中哪个做完感觉好练哪个即可。

1. 专注在身体上感觉好的部分

你身体上肯定有感觉不好的区域,但也肯定有感觉相对好的区域。你可能嗓子不舒服、头疼,但可能脚趾头没事、屁股感觉如常,甚至耳朵尖清凉,即使是指甲、头发这样理论上不应该有感觉的区域也可以。

把注意力专注在身体上感觉好的那个区域上,不论多细微,即使只是相对于其他区域感觉好,也可以。如果专注的区域感觉不好了,就再找另一个感觉相对好的区域,让心关注在相对舒服的位置上,对调整心态有帮助。

2. 想象一捧清澈的水或者广阔的蓝天

有些人全身感觉都不好,或者不愿意感觉身体,甚至感觉

有点迷糊,已经不能专注了。这时候你可以想象清澈的水,一捧、一碗、一个湖、一条小溪都可以,要点就是水要清澈、清凉,然后不断全副心神地去想象就可以。

另一个可选项是想象蔚蓝、广阔的天空,大草原上那种一望无际的湛蓝。如果精力不足,就只想象一抹湛蓝清新的颜色都可以。尽量心无旁骛地想,或者让你的意识和这些图像合二为一都可以。

3. 回想自己做过的好事

有些人平常就很少做梦,想象事物有困难,这时候你可以回想自己做过的好事。你什么时候乐于助人过一回,什么时候无私关心过他人,什么时候为某个事业发展做出了贡献,甚至你哄过走失的孩子,在公交车上都没带卡的人刷过一次钱……什么都行,多小的都行。

对于一个心理正常的人来说,善行会令他愉快,回想过去的善行也可以引发相同的愉快。想想自己做过的好事,你会发现自己出乎意料地安心下来。

分钟。

如果有条件的话,尽量每过一两个小时就看一看窗外,或者找个角落扶墙站会儿不动,深呼吸几次也可以。这可能没法帮你完全清空不良情绪和工作压力,但就像在海里游泳需要抬头换气,你也需要见缝插针地给自己换换脑子,让自己意识到除了这场鏖战,这个世界还有其他的事物存在。

这些短暂的呼吸空档可以避免你在压力与疾病的海洋中沉下去,再浮起来的时候自己也成了病人……

3. 记得自己所做工作的价值和意义。

强烈的内在意义感和价值感通常可以支撑机体更长时间地耐受压力而不会有过度的不良反应。因此,记起自己工作的重大意义,回想进入医护工作时自己曾许下的誓言,这些都可以成为医护工作中心理上的保护性因素。

在这里我们不讨论更复杂的社会、系统问题,只是立足于最基本的事实:强烈的意义感可以缓冲压力造成的负面影响,提高身心的抗压性和弹性。所以,请记得您所所做的工作的伟大之处,及它为整个人类的福祉所贡献的巨大价值。感谢您!

真菌、细菌、病毒,谁更危险

□ 大风季

从历史数据来看,细菌对人类的威胁最大。1980年至 2013 年间,人类历史共有 12102 次传染病暴发事件。其中 5848 例由细菌引起,占比 48%,4901 例由病毒引起,占比 40%。真菌引起的传染病暴发事例 284 起,仅占 2%,低于寄生虫(605 起,占比 5%)。

从当前造成的人口损失来看,细菌对人类的威胁也最大。根据世界卫生组织提供的 2016 年人类死亡统计报告,在排名前十的死因之中,传染性疾病占三席。它们分别是下呼吸道感染(lower respiratory infections)、腹泻(diarrhoeal diseases)和结核(tuberculosis)。这三种都可以由细菌感染引起。

(1)下呼吸道感染,也叫肺炎(pneumonia)。细菌感染是造成肺炎的第一大主因,50%的案例与肺炎链球菌相关,其他与肺炎相关的细菌还包括流感嗜血杆菌、肺炎衣原体金黄色葡萄球菌、卡他莫拉菌等等。病毒性肺炎占肺炎病例的 1/3,而真菌性肺炎则比较少见。

(2)腹泻可以由病毒、细菌或寄生虫引起。对于细菌性腹泻而言,弯曲杆菌、沙门氏菌、志贺氏菌和大肠杆菌等是主要病因。

(3)结核。全世界大约有三分之一的人口患有无法传染的潜伏性结核病,每年有大约 1%的人口感染该病。每年有超过一百万人口死于该病,死亡者绝大部分来自发展中国家。结核的病因是结核杆菌,一种专性需氧细菌。

如果考虑对人类未来的长远威胁,细菌的危险性也要大大超过病毒和真菌,因为细菌具备极强的演化速率。首先,细菌增殖速度很快,因此细菌群体能在短时间内产生大量突变,以对抗人类的药物作用。更重要的是,细菌可以通过水平基因转移从其他细菌、从环境中甚至病毒身上获取对它有利的基因。最近大量研究都表明,细菌的抗药性基因和致病基因很多都从其他物种获取,并且通过水平基因转移在细菌群体内大量传播。细菌基因组更新的速度远大于人类药物研发的速度,不断报道的“超级细菌”就是一个明证。

为啥现在才听说“吃野味可能造成瘟疫”

□dhchen

有一个人,过马路从来不看红绿灯,十几年后被车撞死了。很奇怪吗?

吃野味暴发瘟疫的可能性是这样的:人首先被动物传染疾病,这有一定概率。然后这个疾病刚好变异,可以人传人,这也有一定概率。变异后刚好非常厉害了:潜伏期长、症状特征不明显,这还是有有一定概率。

历史上,三年一小疫,十年一大疫才是常态。

据统计,大瘟疫在各朝代中分布如下:秦汉 13 次、魏晋 17 次、南北朝 17 次、隋唐 17 次、宋朝 32 次、明朝 64 次、清朝 74 次。瘟疫的发生频次呈现逐渐上升趋势。

另外有两位学者根据正史、方志、医书统计出的结果如下:大瘟疫总共 266 次(从秦汉到辛亥革命大约 2000 年的时间),其中从纪元到宋朝灭亡总共 1126 年里面发生大瘟疫 68 次,平均 16.6 年一次,南宋到辛亥革命发生大瘟疫 200 次,平均 3.9 年一次。统计到朝代的话,南宋、金、元, 6.7 年一次;明,5.2 年一次;清,2.5 年一次。

这些还是仅统计大瘟疫(上国史的那种)的数字。如果统计到地方的小瘟疫,清朝近三百年中江南十府共发生瘟疫 586 次。

古代社会和近代社会的人口流动速度和人口聚集度相差极为悬殊。吃野味引起的疾病最多影响到几个村子的人。古代医疗条件奇差无比,导致病毒性疾病压根不显眼。只是因为我们医疗条件好了,能解决其他疾病了,所以病毒性疾病才越来越是一个大问题。

但是,我们是现代人,不能拿古代的标准来衡量,我们应该设法把各种概率降低,从源头解决问题。

食用野生动物这个利益链条涉及不少人,2003 年非典后中国就修订了《动物防疫法》《野生动物保护法》《动物检疫管理办法》等法律法规,可是并没有被很好地执行。此外还涉及食补这个传统想法。希望此次疫情后,大家能更新观念,更好地防护自己和身边人。

