

# 后新冠时代,我们如何做好心理调适

◎蔡楠

随着奥密克戎的快速传播,防疫新十条的落地,感染人群到达新的高峰,大量的感染者涌入医院,同时许多轻症感染者开始自我居家隔离治疗。虽然相关专家称病毒致病性已经大大下降,但仍被认为对人体具有很大的威胁性。防控措施的放开,人们直面疫情的到来,新的焦虑、恐惧情绪开始蔓延。在后新冠时代,我们应该怎样做好心理调适,去面对迎接新的挑战呢?

## 一、做好自身心理建设

新冠疫情已经三年了,我国已经积累了非常丰富的经验,国家对疫情的传播还是在可控范围内的。从现在的病毒传播状态来看,病毒毒性已经不像刚开始那样凶猛,大多数人的感染过程都基本和官方发布的病程相吻合,可控可治,而且轻症居多,因此我们要有信心,一定能够战胜病毒。

## 二、学习相关疾病知识

根据官方发布信息,认真学习疾病的的发生、发展和转归,症状体征及如何正确治疗和护理,做好个人防护措施,家中备好抗原、常用药物和消毒物品。这样当疾病来的时候,可以做到心中有数,避免随意用药。如果能够认识病程的发展,以及意识到有些症状是会出现的,比如味觉嗅觉的丧失,水泥封鼻之类的症状都是正常的,通过一段时间是完全可以恢复正常,掌握哪些情况是需要去医院治疗的,可以增强对疾病的控制感,这种控制感在一定程度上可以减轻对疾病的焦虑和恐慌。



## 三、养成良好生活习惯

注意保持充分的睡眠,睡前不看有关疫情的消息,防止情绪的波动。养成良好的睡眠习惯,早睡早起。充实生活内容,听听音乐,在室内做一些简单的体育锻炼,放松身心。也可以做一些冥想,做一些觉察,让心态平稳下来。隔离在家,常言道既来之则安之,安心养病,趁这个机会可以看看想要看的书,想想感兴趣的问题。身心具有交互作用,紧张心理容易出现“幻阳”或者觉得症状加重,症状又会使得人更加焦虑,恐惧和紧张。因此要放松心情,积极应对疾病的到来。

## 四、保持与亲友联络

即使隔离在家,最好也要通过各种媒体手段和家人朋友保持联系,寻求家人和朋友的支持。聊聊天,交换一下心得,家人和朋友的关心陪伴可以缓解对疾病的恐惧和焦虑。

## 五、增强战胜疾病信心

关注官方报道,了解疫情信息,不要轻信不实报道和谣言,不要轻信偏方,相信科学的力量。加强科学防护,做好个人卫生,根据官方指导积极治疗疾病。可以多关注康复成功的案例,增强治愈疾病的信心。

## 六、必要时寻求专业帮助

如果持续心情不好、紧张不安、失眠严重,不要觉得自己能扛过去,可以拨打心理援助热线,也可以到医院接受专业的帮助。

面对凶险的疫情,每个人会有恐惧、焦虑、愤怒等情绪,同时会带来生理性的反应,比如失眠、食欲不振、头痛等,都是正常的反应。我们要保持积极心态,接纳自己。我们要从心理上接纳事实,思想上重视,但也没必要有太沉重的心理负担,科学看待病症,去做一些自己力所能及的事,增强对自己生活的掌控感。

# 白蒲百岁寿星图

(十三)

◎吴信礼



吴刘英 女,生于1923年1月,白蒲杨家园人。喜欢喝点小酒,性情急躁,有点小脾气,个性比较强。



高素珍 女,生于1922年3月,白蒲蒲东人。自己一个人住,没有什么特别的爱好,饮食清淡,生活规律。



钱安英 女,生于1923年11月,白蒲姜北人。早睡早起,帮家中做些农活,喜爱喝白蒲黄酒,吃白蒲茶干。

# 保护老人远离“白肺”,需要注意这些问题

◎闫妍



程丹表示,65岁以上的老年人、全程未接种新冠病毒疫苗的人群,以及有基础疾病的人群容易出现“白肺”。病毒性肺炎造成的“白肺”并不是立刻就会形成。患者往往在感染新冠病毒1周左右逐渐出现肺炎,表现为“沉默性低氧”,此时肺炎可能已非常严重。

程丹提醒,“白肺”发生前2至3天,身体会发出如下预警信号,家中如有老年人更要警惕,此时要及时就医。

1. 患者发烧后,出现嗜睡、食欲不振、神志淡漠、呕吐等情况。
2. 患者血氧饱和度如低于93%或者90%,或者散步等活动时,血氧饱和度95%左右,一旦休息数值就降至93%或以下。
3. 患者脉搏高于100次/分。
4. 患者呼吸频次超过30次/分。

那么,如何预防“白肺”的发生呢?程丹建议,患有高血压、糖尿病、冠心病、慢阻肺、哮喘等基础疾病的人群,无论是否感染新冠病毒都要保持动态监测,积极控制基础病。日常生活中,规律作息,多吃瓜果蔬菜,避免熬夜,出现感染症状积极对症治疗。

程丹强调,老年人是特别需要保护的人群,尤其是80岁以上的老年人,出现阳性症状后,要及时去医院评估需要居家观察治疗还是住院治疗。老年人肺炎的起病比较隐匿,有时没有明显症状。不能按发烧、咳嗽、咳痰等年轻人的反应来观察老年人。要对老年人的情况密切观察,如果老年人突然不爱吃饭、发蔫、嗜睡等,要及时就诊。

“冬季天气寒冷,是肺炎高发季节,即便没有新冠病毒,有基础疾病的老年人也容易得肺炎。要注意监测呼吸频率,有没有胸闷、呼吸急促等症状。血氧饱和度如果低于93%,就要及时到医院就诊。”程丹说。

## ►►链接:养肺润肺的食物

第一是梨,它有清热解毒,润肺生津,化痰止咳的功效,生食、榨汁、炖、煮、熬膏都有很好的治疗效果;第二是银耳,有滋阴润肺、养胃生津的功效;第三是枇杷,它是一种维生素C含量较高的水果,有润肺止咳作用;第四是百合,它有清心安神、滋阴润肺、凉血清热的功效;第五是白萝卜,药用价值高,它有化痰止咳、生津止渴、开胃健脾、润肺养肺的功效。