



# 新冠疫情后,全球焦虑症患者增加了九千万 疫情反复,如何守住我们的心理健康

朱世玲 李皖婷 记者 蔡富根

不知不觉,新冠疫情已经伴随我们2年多了,它不仅破坏了经济、扰乱了生活,更给人们带来了精神心理方面的压力。面临疫情长期反复,尤其是在大面积社区封控、长时间居家隔离的情况下,人们难免会产生紧张、焦虑等负面情绪,甚至会出现对未来产生不确定性等心理应激反应。

抗疫不仅是一场与病毒斗争的疫情阻击战,也是一场与不良心理情绪斗争的心理防御战。这场疫情究竟给人们带来了哪些心理健康问题?在疫情防控常态化下,公众如何保持心理健康?记者采访了合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)焦虑抑郁科主任医师穆菁菁等专家,他们给出了行之有效的自我心理调节策略。



预防

## 这些自我调整的方法 你可以试一试

日常生活中如何保持身心健康,避免焦虑、烦躁?穆菁菁也介绍了一些自我调整的方法。

### (1)放松训练

当你面临情绪紧张时,不妨作深呼吸,可以采取腹式呼吸,当你一吸一呼时,腹部将随之一起一伏。有助于舒缓压力消除焦虑与紧张。当你感到焦虑时,你的脉搏加速,呼吸也加快。而深呼吸可以迫使你减缓呼吸速率,使身体相信焦虑已过去。

当一个人面临压力时,容易咬紧牙关。此时不妨放松下颚左右摆动一会儿,以松弛肌肉,纾解压力。你还可以做扩胸运动,转动双肩(举肩时,吸气,松肩时,呼气),并配合深呼吸。

### (2)肯定自己、保持乐观

当焦虑袭来时,可以反复地告诉自己,“没有问题”“我可以应对”“我干不好别人也未必行”等。这样可使你慢慢冷静下来,使你渐渐趋于理智,充分发挥你本身的能力。

还要懂得,随着经验和阅历的增长很多事情会水到渠成,担心着急不但不能让你做得更好,反而影响你的发挥。

### (3)安排愉快事件

周末假日,或者工作间隙,给自己安排点休闲娱乐活动和愉快事件,抛开工作的烦恼。有些人说我除了工作没有特长,也不知道自己喜欢玩什么。很简单,培养一个呗,比如自己遇到压力可以学习养花,孩子上大学了自己觉得很孤单遂报班学古筝等等,甚至是为自己买一束花放在办公室,也能在疲惫的工作中给我们带来一些愉悦和舒适。

### (4)注意休息,保证睡眠

如果眼前的工作让你心烦紧张,你可以暂时转移注意力,把视线转向窗外,使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛,从而暂时缓解眼前的压力。

多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。这可能不易办到,因为紧张常使人难以入眠。但睡眠愈少,情绪将愈紧绷,容易焦虑。必要时可以寻求医生的帮助,短期的用一些助眠的药物。

### (5)及时宣泄不良情绪

不良的情绪应该及时宣泄,可以找家人或者好朋友,找一个大家都比较闲的时间和不受干扰的空间,把自己在工作中的委屈和压抑都说出来,想哭就哭;或者在自己的车内等私人空间,放声大喊,不论是大吼或尖叫都可适时地宣泄焦虑。

### (6)坚持一种自己喜欢的运动

运动可以直接刺激大脑分泌多巴胺和内啡肽,这些都是可以直接带给我们快乐的物质,对缓解焦虑有重要的作用。但单纯的跑步很多人不能长期坚持,可以选择一种你相对喜欢并且适合自己的运动,这样有助于长期坚持,比如中年女性练习瑜伽往往比长跑更容易坚持,瑜伽的呼吸吐纳也很像放松训练,一举两得。

## 疫情容易产生哪些心理健康问题

合肥市第四人民医院焦虑抑郁科主任医师穆菁菁介绍说,因为对疫情的担心,对死亡和未知的恐惧,使得这两年焦虑障碍、疑病障碍等患者增加明显。

专家对疫情下的典型心理健康问题做了以下分类:

1 认知问题。认知困惑,如:注意力涣散、不能集中精力做其他事情,过度关注疫情内容,异常敏感身体变化。

2 情绪问题。情绪波动较大,以负性情绪为主,如恐惧、焦虑、抑郁、孤独、愤怒、绝望、歧视等。

3 行为问题。行为异常,如反复消毒、洗手、量体温等强迫行为或者过量烟酒、孤僻疏离、过分依恋网络等不良适应行为。

4 躯体问题。身体不适,出现如失眠、胸闷、心慌、肠胃不适、肌肉紧张等躯体反应。

5 交往问题。人际冲突,如因观念冲突导致亲子关系疏离,或者不愿意与他人进行线上或者线下交流。

分析

## 疫情暴发以来, 更多人抑郁、焦虑、失眠

今年3月2日,世界卫生组织发布简报,在新冠肺炎疫情大流行的第一年,全球焦虑和抑郁患病率大幅增加了25%。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林今年6月17日在北京指出,对新冠肺炎疫情后隔离、封控、暂时缺少社会交往的人员,除了疫情防控减少感染以外,也要保证他们心理的健康。

陆林曾长期跟踪调查武汉新冠疫情暴发后的公众心理健康问题,一项覆盖30余个省级行政区涉及5万余人的调研结果显示,普通人群中抑郁、焦虑、失眠以及急性应激反应的发生率为30%,而在新冠肺炎患者中,精神心理症状的发生率高达70%。

陆林介绍说,世界卫生组织在新冠肺炎疫情一周年时发布了报告,认为新冠肺炎在心理方面影响的持续时间至少是十年、二十年,十年、二十年的时间都可能面临全球许多人应激后的焦虑、抑郁、社会交往等问题。“特别是对青少年,因为长期缺少同伴的交流,有可能面临将来成人时在社会交往方面的不协调,甚至有一些缺陷。”

他还表示,世卫组织也发布报告称,新冠肺炎疫情一年后,全球的焦虑症患者增加了七千万至九千万,抑郁症患者增加了五千万到六千万,失眠障碍患者增加了一个亿以上。

重视心理健康、进行危机干预,重塑生活信心在此刻变得更为重要。陆林指出,对疫情后隔离、封控在家或者暂时缺少社会交往的人员,除了疫情防控减少感染以外,也要保证他们心理的健康。关于心理健康维持的常识,专业人员给出的建议是规律的生活、休息、锻炼,即使封控在家,也要按时起床、按时吃饭、按时休息,不要熬夜,“这是最简单的维持身体健康、心理健康基本的原则”。

应对

## 面对心理危机,我们应该怎么做

一旦患上精神心理疾病,医生一般会采用综合性治疗的方式,包括心理治疗(放松训练、暴露治疗、认知矫正等)、药物治疗和物理治疗等,具体要根据患者不同的情况及严重程度进行选择。穆菁菁提醒,如果已经被诊断为焦虑障碍、疑病障碍等,那就应该按照医生的医嘱及时治疗。

穆菁菁说,可以有以下应对方式:

- 1.提供宣泄机会释放心理压力;
- 2.建立恐惧的边界,也就是找到不会让自己产生恐惧的情况;
- 3.聚集于自己的控制感,把注意力放在自己能做的事情上;
- 4.充分认识其自身的资源;
- 5.寻求社会支持,这也是创伤者恢复的最有利条件;
- 6.发现该事件对自己生命的意义;
- 7.分散注意力的技术,比如找到一些喜欢做的事情;
- 8.躯体锻炼,如有氧运动等;
- 9.体验大自然,如旅行等;
- 10.有用的放松技术,肌肉放松、深呼吸、想象放松等都可以。

现状