

保持心理健康，试试“五个一”

经济日报·中国经济网记者 吴佳佳



心理疏导工作者莫杨宝(左)在海口市美兰区一处医学集中隔离观察点与医护人员交流。(新华社发)

延伸阅读

缓解焦虑，从自我接纳开始

本报记者 吴佳佳

自己。”

有紧张、害怕的能力，也能够减少我们暴露在病毒中的危险，所以，焦虑有着重要的积极意义。但要注意分辨自己是否过度焦虑，比如与自己以前或者和朋友对比一下情绪变化；再看一下自己有没有失眠、泪点低等身体和心理层面变化。如果这几个方面均与以前有很大不同，那就可能是焦虑过度，一旦影响到正常生活，就需要就医了。

两类人群需多留心

“对大部分人来说，焦虑情绪是正常的，但有两类人群要特别警惕。”北京大学精神卫生研究所(第六医院)副院长司天梅提醒。

第一类是有既往病史的患者，包括抑郁、焦虑或其他精神障碍病史。这类人群即使目前处在病情稳定期，疫情作为一个明显应激，可能会成为他们复发的因素。司天梅呼吁，患者在规律服药期间不要停药，否则不仅可能导致稳定的精神疾病出现波动和复发，还会有一定停药反应。疫情期间，医

院一次可开3个月的药量，以减少去医院的暴露风险，还能在可靠的网站上购药。此外，患者也可以在线与医生沟通，对目前的情况开展评估，必要时建议增加药物剂量，或增加辅助用药。

第二类人群是高暴露人群，比如在一一线的医护人员、警察、社区工作人员等。如果抑郁或者焦虑持续程度比较重，比如变得特别容易发脾气，情绪很不稳定，入睡困难，或出现睡眠不饱、效率降低、记忆力下降等情况，一定要警惕，要及时找医生咨询。

坚持两周，复工不再焦虑

经过一个多月的“宅”生活，全国部分地区已经开始复工复产，对于工作节奏的改变，很多职场人士多少会产生紧张焦虑情绪，可能增加抑郁风险。

“我们一定要分析这种情绪的来源，是由于工作压力变化？环境变化？还是由于担心感染新冠病毒？”北京安定医院副院长、首都医科大学临床心理学系主任李占江教

授说：“一般一种行为坚持两周就可以形成习惯，前段时间人们在家里形成了新的生活或工作模式。复工后，这种模式又要向一种新的模式转变，难免会出现不适应的情况，比如注意力不集中、效率比较低等，这是一个很正常的反应。只要接纳这种感受，不要强行去控制自身注意力，坚持两周，情况就会改变，又会适应新的工作模式。如果是担心有感染风险，那我们要在实施科学防控措施后，去接受可能面临的风险，然后坚持正常的工作生活节奏。因为除了新冠病毒，我们每天还会面临其他风险，大家要对自己有信心。”

对于仍保持在家办公状态的人，建议大家要逐步培养与复工一样的工作节奏，沿袭以往去办公室的工作习惯。比如，在家里整理出一个专属办公空间的小区域，实现场景分工；按时工作、按时休息，保持整体工作时长，合理分配时间。这样可以在复工后尽快进入工作状态，也是舒缓自身不良情绪的一种方式。

一直宅在家中，出现烦躁焦虑等情绪如何缓解？总是不断量体温、怀疑自己感染新冠肺炎怎么办？一线工作者心理状况如何，该如何舒缓不良情绪？就公众关注的抗击疫情如何调整心理状态等问题，经济日报记者采访了相关专家。

疫情发展面前，不同人群面临着不同的困惑和心理问题，对于这些我们有没有不同的干预措施？

已编制紧急心理危机干预指导

“为减轻公众的心理困惑和不适，国家卫健委组织专家编写了新冠肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则。”国家卫健委疾控局副局长王斌介绍，指导原则中提出针对普通公众、居家隔离人员、密切接触者、疑似患者、确诊患者以及一线防疫工作人员等不同群体，可能出现的一些心理问题如何进行干预。专家还研究讨论提出了公众心理自助与疏导的指南，指导不同群体科学合理开展心理自助和心理疏导，实现自我调节。

为进一步方便公众及时得到咨询服务，国家卫健委还要求各省在原有心理热线基础上，统筹协调好多部门、多方面资源的心理热线服务，并加强对热线接听人员的培训和督导；希望高校充分利用心理咨询和辅导中心，为疫情防控下的学生提供心理危机的干预和咨询。

王斌还表示，在疫情防控特殊时期，无论是社会层面还是个人，保持平稳心态非常重要。对于大多数人来说，保持镇定、乐观自信的内心是最好、最强大的免疫力，要相信自己，这点十分重要。

久宅也要饮食睡眠规律

疫情之下，久居室内如何保持心理健康？“试试‘五个一’，保持良好心态对提高免疫力、抵抗病毒的攻击很有帮助。”中科院心理所副所长陈雪峰表示，由于疫情防控需要，我们长时间待在室内可能会出现烦躁、焦虑、频繁刷手机、作息紊乱等情况，如果不能尽快调整好生活方式、适应现在的情况，就很难缓解这种不适。

针对如何调整生活方式，陈雪峰提出了5个建议，可以概括为“五个一”：

一是制订一个计划。安排好每天要做的事情，特别是要保证规律的饮食和睡眠。二是钻研一件事情。比如看书、听音乐、写字、学习一项新技术等，并且享受这个过程。三是找到一种支持。来自家人和朋友的陪伴，是很重要的社会支持。认真与家人一起做家务和聊天都很不错。没有与家人在一起的，可以通过电话、视频聊天等方式保持联系。四是进行一项锻炼。心情烦躁时，可以做瑜伽或自己喜欢的室内运动。现在有一些很好的运动健身APP，可以与朋友远程约好一起锻炼。五是思考一些体验。思考自己可以从这段经历中获得什么有价值

值的人生体验。

关注疫情应适度 保障充分睡眠

疫情发生后，不少人怀疑自己可能感染病毒，或总是关注转发负面信息，甚至导致焦虑失眠，这种情况如何开展心理应对？

“掌握好防御知识的同时，要确保作息时间有规律，让自己有充分的睡眠保障。每天能够休息6至9个小时是比较好的健康状态，过少或者过多的睡眠均不利于当前的健康调整。”北京回龙观医院党委书记杨甫德提出3个调整原则，包括全面观察自身情况，用心倾听主流声音，保持与家人及外界的联系。一是每天适度关注疫情和了解防护知识，最好安排在每天固定时间；二是调整生活状态，注意吃好睡好作息规律；三是找到信赖的家人、朋友聊天，通过微信、电话、网络联系；四是放松训练。如果感到不能放松，可做深呼吸、跟着音乐活动身体、做一些平时使自己感到愉悦的事情，并想想自己可以为保持身体健康做些什么；五是如果发现自己发热应及时就医。

医务人员应适当宣泄情绪

为了抗击疫情，不少医护人员超负荷工作，该如何调整情绪呢？“一线医务人员面临的工作压力和强度都比较大，确实应该开展合理的身心调整。”杨甫德表示，第一，工作强度要适度，应该合理设置值班和工作持续时间，适当轮休。在工作之余的休息场所，可以播放一些轻音乐，让医务人员在休息时得到良好放松。

第二，医务人员应该掌握一些宣泄负面情绪的方式。比如心情特别压抑，可以痛痛快快地哭一场，哭完之后会感觉放松。打个比方，就像阴云密布的天空，只有下一场大雨才会变得晴朗，道理是一样的。此外，在办公室或休息场所放个沙袋或拳击袋，做一些拳击类运动，也会得到放松和调整。当然，也可以找自己特别想聊天的人说说话，也会分散和转移注意力，起到放松效果。

第三，积极运动。比如，打太极拳、举重、仰卧起坐等，一方面会提高机体抵抗力，另一方面也是非常好的减压方式，会让我们的身体和大脑在紧张状态下即刻放松下来。

第四，医务人员长时间没有回家，或者很长时间没有见到亲人，一定要定期与家人沟通交流。结果显示，对一个人的精神支持和心理支持，最重要的是来自于亲人，因此不管多忙多累都要和家人积极保持联系，一方面帮自己减压，另一方面也增加家庭和谐度。

减少你和家人收看你认为令人感到不愉快的媒体报道，从而减少烦恼和焦虑

用以前应对逆境的方法，来帮助自己在新冠肺炎疫情防控期间管理自身情绪

在特殊时期，孩子更需要大人的爱与关怀。请给予他们更多的关注

社工应理解他人理解自己

目前，防控一线的社区工作人员工作压力很大，心理压力也很大。陈雪峰说，对于社区工作人员，除了做好自身防护之外，在心理防护方面也有3点具体建议：

一是要理解他人。如果在工作中遇到工作对象很不配合的情况，先表示理解。大部分人都是可以配合的，只有极少数人可能受疫情影响比较大，容易在情绪和行为上产生冲突。对此，先表示理解，这有助于平复对方的情绪，也便于后期工作开展。

二是理解自己。在应激情况下，有些社区工作者也会感到自身情绪不稳定，容易生气、着急；遇到不理解时容易委屈，甚至遇到无能为力的事情时会非常抑郁，甚至有负罪感。有些人会觉得注意力、记忆力、睡眠均受到了影响，这些是在应激状态下的正常反应；如果很难受，要暂时停下来，找一个稍微安静的地方做深呼吸，稍做缓解、调节，会有比较好的效果。

三是保护好自己。如果工作压力很大，心理和身体很不舒服，或者家里有重要的事情，要及时与同事和上级沟通，必要时可以停止工作或是轮换工作。如果自己调整不好，也可以拨打心理援助热线寻求专业帮助。建议有条件的地方发动专业机构和行业组织的力量，为有需要的社区一线工作者提供必要心理服务。

世卫组织： 面对新冠肺炎疫情如何 保持良好心态

在危机情况下，感到悲伤、紧张、不安、困惑、害怕或暴躁都是正常的，与信任的人聊一聊会有帮助

如必须待在家中，请保持健康的生活方式

不要用抽烟、喝酒或服用其他药物来缓解自己的情绪。如感觉自己无法应对压力，请与医务人员或心理咨询师联系

科谱

换外币， 有没有风险？

本报记者 钱箐旎

目前，新冠肺炎疫情已在全球多个国家和地区蔓延，您到银行换的外币现钞，有没有“输入性风险”？外币现钞是如何消毒和“隔离”的？经济日报记者带您看看，银行是如何保障外币现钞供应安全，阻断病毒传播隐患的。

海外现钞“隔离”7天以上

在中国银行上海市分行金库内，每天要对外币现钞集中消毒，外币消毒后“隔离”7天以上才能投放市场。为保障外币现钞供应，中国银行上海市分行积极与上海海关沟通外币现钞进口报关事宜，保障外钞储备充足，全力满足外币现金需求。

业务办理场地每日消毒

中国银行各营业网点实施严格的收支两条线，全部外币现钞均交由金库集中消毒，保证外币现钞供应安全。金库对网点回笼的现金消毒后进行清点，并“隔离”置放7天以上；现金储存、运送及业务办理场地每天均会实施消毒，包括车辆、金库、现金清分设备、点钞机以及钞箱(袋)等，全力保障客户用上外币“放心钱”。

推出“零接触”领取服务

在部分地区，中国银行推出了“零接触”领取外币特色服务，可实现线上预约，线下自助取钞，保障客户用上“零污染”外币。

在外币需求量大、使用率高的上海，中国银行上海市分行还打造了“线上预约，线下自助取钞”模式。客户可以通过中国银行手机银行APP或“中国银行上海分行”官方微博公众号等线上渠道，自主预约外币需求，选择就近网点取钞；通过人工柜台或者智能柜台——“外币智取通”功能，即可线上预约领取外币现钞。同时，客户还可以选择零钞服务网点预约零钞，节省等待时间，降低传染隐患。

据悉，目前“外币智取通”服务正在陆续推广至全国。客户可登录中国银行手机银行APP查询并预约外币现钞。

链接

“疑似”回笼现金怎么处理

除了外币，想必您一定想知道，新冠肺炎疫情期间，那些来自医院、超市、农贸市场等场所，存在“疑似”“密接”可能的回笼现金怎么处理？这些回笼现金会不会回到我们的钱包？

下面这些场景，来自中国银行上海市分行的“现金隔离点”，为您提供“放心钱”，银行是这么办的！

严格隔离，置放7天：疫情期间，中国银行上海市分行各营业网点人民币、外币的现金收付严格实施收支两条线，全部现金交由金库集中消毒，对网点及一般渠道回笼的现金，紫外线照射消毒后进行清点，并“隔离”置放7天以上，方可再次投放市场，外币现钞同样严格按照上述标准操作。

上门收款，集中消毒：对于涉及医院、部队、超市、长途客运站等地点，包括医院、农贸市场等重点机构，上门收款回笼现金。

全副武装，清点封存：对于重点防疫保障单位的现金，经照射紫外线灯全面消毒后，中国银行员工会身穿防护服，佩戴口罩、手套、护目镜全副武装进行清点，此后将现金单独封存保管，待疫情结束后统一根据人民银行的要求处理。

场地消毒，不留死角：金库每日对现金储存、运送及业务办理场地实施消毒，包括车辆、金库、现金清分设备、点钞机以及钞箱(袋)。

同时，各营业网点每日对点钞机、ATM自助设备、现金智能辅助柜等出纳器具实施消毒。



所有回笼现金经紫外线灯消毒后，“隔离”置放7天以上。

本报记者 钱箐旎



使用外币智取通，客户拿到“零接触”外币现钞。

本报记者 钱箐旎

心理波动是阻击新冠肺炎这场战“疫”中每一个人都要过的一关。一个良好的心理状态对于生活、工作甚至身体情况均会产生积极的正向影响。该如何建立好心态？精神疾病患者又该注意什么？

焦虑也是自我保护方式

疫情中，每个人都是战士。普通人虽然不在一线抗“疫”，也会在一定程度上出现焦虑、恐慌、紧张。“大家可能会觉得焦虑是不好的，其实换个角度，焦虑也是有好处的，会对我们产生保护作用。举个例子，生活中我们吃了不干净的东西，可能会吐或者拉肚子，目的是把脏东西尽快排出去，焦虑的道理是一样的。”北京天坛医院神经精神医学与临床心理科、睡眠医学中心主任王春雪教授解释：“我们遇到危险时，会本能地害怕、担心、紧张、恐惧，呼吸、心跳加快，骨骼肌肉变得紧张，胃肠道受到抑制，听觉可能都会变得比以前增强。此时，全身所有器官系统在大脑支配下重新分配资源，目的就是保护

自己。”

有紧张、害怕的能力，也能够减少我们暴露在病毒中的危险，所以，焦虑有着重要的积极意义。但要注意分辨自己是否过度焦虑，比如与自己以前或者和朋友对比一下情绪变化；再看一下自己有没有失眠、泪点低等身体和心理层面变化。如果这几个方面均与以前有很大不同，那就可能是焦虑过度，一旦影响到正常生活，就需要就医了。

两类人群需多留心

“对大部分人来说，焦虑情绪是正常的，但有两类人群要特别警惕。”北京大学精神卫生研究所(第六医院)副院长司天梅提醒。

第一类是有既往病史的患者，包括抑郁、焦虑或其他精神障碍病史。这类人群即使目前处在病情稳定期，疫情作为一个明显应激，可能会成为他们复发的因素。司天梅呼吁，患者在规律服药期间不要停药，否则不仅可能导致稳定的精神疾病出现波动和复发，还会有一定停药反应。疫情期间，医

院一次可开3个月的药量，以减少去医院的暴露风险，还能在可靠的网站上购药。此外，患者也可以在线与医生沟通，对目前的情况开展评估，必要时建议增加药物剂量，或增加辅助用药。

第二类人群是高暴露人群，比如在一一线的医护人员、警察、社区工作人员等。如果抑郁或者焦虑持续程度比较重，比如变得特别容易发脾气，情绪很不稳定，入睡困难，或出现睡眠不饱、效率降低、记忆力下降等情况，一定要警惕，要及时找医生咨询。

坚持两周，复工不再焦虑

经过一个多月的“宅”生活，全国部分地区已经开始复工复产，对于工作节奏的改变，很多职场人士多少会产生紧张焦虑情绪，可能增加抑郁风险。

“我们一定要分析这种情绪的来源，是由于工作压力变化？环境变化？还是由于担心感染新冠病毒？”北京安定医院副院长、首都医科大学临床心理学系主任李占江教

授说：“一般一种行为坚持两周就可以形成习惯，前段时间人们在家里形成了新的生活或工作模式。复工后，这种模式又要向一种新的模式转变，难免会出现不适应的情况，比如注意力不集中、效率比较低等，这是一个很正常的反应。只要接纳这种感受，不要强行去控制自身注意力，坚持两周，情况就会改变，又会适应新的工作模式。如果是担心有感染风险，那我们要在实施科学防控措施后，去接受可能面临的风险，然后坚持正常的工作生活节奏。因为除了新冠病毒，我们每天还会面临其他风险，大家要对自己有信心。”

对于仍保持在家办公状态的人，建议大家要逐步培养与复工一样的工作节奏，沿袭以往去办公室的工作习惯。比如，在家里整理出一个专属办公空间的小区域，实现场景分工；按时工作、按时休息，保持整体工作时长，合理分配时间。这样可以在复工后尽快进入工作状态，也是舒缓自身不良情绪的一种方式。