

心理医生支招应对“幻阳症”

产生焦虑紧张情绪属正常反应,但要及时调整心态

晚报讯 “医生你好,我嗓子好像有点疼。”“我有点头晕,我是不是阳了?”“我全身没力气,测了抗原和核酸都是阴性,是不是弄错了”……这几天,市四院心理咨询热线时常接到这类咨询。不少人直言自己可能得了网上热传的所谓“幻阳症”。昨天,南通四院心理咨询中心副主任施佳佳表示,所谓“幻阳”,其实是对未知情况的焦虑,属于正常反应,这类市民应及时调整心态,不要一味害怕。

“从心理学专业来说,不存在‘幻阳症’,‘幻阳’反映的其实是大家在面对短期内疫情的不确定性和频繁变化时,心理上出现的不适状态:青少年担心影响学业,中年人担心工作进度受影响及家中老人孩子感染,老年人担忧危害身体健康等。”施佳佳说,他们只要身体稍有不适,就会无限放大症状。比如,很多人觉得自己出现了诸多感染新冠病毒的“症状”:咽喉疼、头疼、腰疼,感觉自己哪哪都不舒服,从而产生焦虑紧张情绪。

那么,面对“幻阳”的症

状,该怎么应对呢?施佳佳表示,我们已经历了3年的疫情,面对了各种不确定性。如果试图掌控不确定性,最终只是徒劳,反而会使人更加焦虑和不安,影响我们的身心健康。既然如此,不如在我们可以掌控的方面做些努力。

对于青少年来说,她建议把注意力放到学习上,利用各种网络资源有计划地学习,按照学校要求,认真参加网络课程学习,完成家庭作业;保持健康的作息,早睡早起,保持健康饮食,在家也要注意个人卫生;避免长时间阅读或讨论负面信息,要注意自我调节,转换想法,调整行为。

对于上班族来说,要做好个人防护,科学预防,适度未雨绸缪。出门上班前带上免洗手消毒液、备用口罩,确保口罩规范佩戴后出门,并做到4小时更换新口罩;尽量不乘坐公共交通工具上班,如果必须乘坐,建议尽量隔排落座,乘坐过程中开窗通风,减少感染风险;在单位,尽可能与同事保持安全社交距离,自行带饭到工作场所加热后用餐,尽量不叫外卖,不堂食;少去人员密集的公共

场所,减少不必要的社交活动;下班回家前,要记得洗手、消毒,避免把病毒带回家,以减少家中老人孩子感染的概率。

对于老年人来说,要接纳生活的改变,减少出门,告诉自己,大多数人都在经历这个特殊时期,这是正常的,也是暂时的,我们已经看到了抗疫的曙光,坚持下去,一切都会好起来的;还可以通过视频电话和子女或者朋友聊聊天,倾诉一下内心的感受。除此之外,还要保持健康作息,合理安排饮食。每天坚持适度的运动,丰富自己的生活,可以在家练练太极拳、写字、画画、跳舞等。

最后,施佳佳提醒,若市民发现自己“幻阳”的症状无法通过自行调节缓解,甚至逐渐发展为“恐阳”,并对正常工作生活造成一定影响,建议及时寻求精神心理相关专业人员的帮助,也可以拨打南通四院开设的3部免费咨询热线:18051601200(24小时),18012209133(8:00~17:00),0513—85127885(8:00~11:30 13:30~17:00)。

通讯员朱小平 钱晨城
记者冯启榕

11月南通CPI同比上涨2.4%

晚报讯 记者昨天从国家统计局南通调查队获悉,11月份,南通居民消费价格同比上涨2.4%,环比上涨0.1%。

从同比看,能源价格上涨7.2%,工业品价格上涨3.5%,服务价格上涨0.6%,鲜活食品价格上涨5.1%,非食品价格上涨1.9%,扣除食品和能源价格指数上涨1.5%。

从环比看,能源价格上涨1.3%,工业品价格上涨1.0%,服务价格下降0.1%,

鲜活食品价格下降1.9%,非食品价格上涨0.3%,扣除食品和能源价格指数上涨0.3%。

八大类商品及服务价格同比呈现“7涨1降”。其中,食品烟酒上涨4.0%,衣着上涨5.2%,居住上涨0.8%,生活用品及服务上涨2.0%,交通和通信上涨4.8%,医疗保健上涨1.1%,其他用品和服务上涨6.8%,教育文化和娱乐下降2.0%。

记者卢兆欣

市区客运站元旦假期汽车票开售

晚报讯 记者昨天从南通汽车客运东站获悉,为方便广大旅客出行,2023年元旦假期汽车票已开始预售。

据悉,目前车站票源充足,有出行需求的旅客可以通过车站售票窗口、自动售票机、南通汽运集团小程序、“巴士管家”App或售票小盒子购票。车站友情提醒:广大旅客在车站购票候车乘车时,应注意全程规范佩戴

口罩,避免在候车室长时间停留,就座时注意安全距离,做自己健康的第一责任人。

南通汽车客运东站相关负责人介绍,客运站组织专人对站内消防、设施设备、应急处置等进行安全生产专项检查,严格执行“三不进站、六不出站”,强化源头安全管理,把好进站、出站两大关,保障旅客假期出行安全。

通讯员王荣 记者严春花

“活力城市 安全美好”主题摄影大赛结果出炉

晚报讯 由南通经济技术开发区安委办主办,南通日报社(集团)、南通开发区摄影家协会承办的“活力城市 安全美好”主题摄影大赛日前正式落下帷幕。经专家评审,28幅作品分获一、二、三等奖及优秀奖。

此次大赛以“活力城市 安全美好”为主题,旨在向社会大众公开征集优秀作品,用镜头诠释南通开发区在社会安全、企业安全、个人安全

方面的现状和成就。活动开展以来,得到南通开发区市民及全市广大摄影爱好者的积极响应,共收到摄影作品160余幅,涉及市开发区安全生产、防灾减灾、应急演练、应急救援、安全教育、生活安全、消防安全宣传等多个方面。

最终,评选出一等奖作品2幅、二等奖作品6幅、三等奖作品8幅、优秀奖作品12幅。

记者俞慧娟



抓紧生产
满足需求

昨天,市区一家生物企业的员工在生产车间抓紧生产新冠抗原检测产品,以满足市场需求。

记者许丛军

感染新冠后不宜佩戴OK镜

晚报讯 角膜塑形镜是一种特殊的隐形眼镜,又称OK镜,由于接触角膜,会对角膜产生形变而达到矫正视力的作用。感染新冠后,能继续佩戴角膜塑形镜吗?昨天,记者带着众多近视患者的疑惑,请教了市中医院眼科副主任医师陈耀华。

“此时应立刻停止佩戴。感冒发烧时,人体抵抗力变低,且泪液分泌量减少,这样的环境非常适合病毒生存。患者手上沾染的病毒很容易在佩戴、摘取及养护角

膜塑形镜的过程中污染镜片,进而影响眼睛健康。”陈耀华提醒,当人体出现鼻塞、咳嗽,甚至流泪的症状时,角膜上皮也会处于缺氧状态,若在此时继续佩戴塑形镜,会加重眼部缺氧,造成不良后果。因此,宜佩戴框架眼镜以保护双眼。

停戴后镜片如何处理?陈耀华表示,如果停戴1~3天的话,只需将镜片清洗干净后存放在盛有新鲜保存液的镜盒里即可。如果停戴3~7天,除上述步骤外,需每隔2~3天将镜片清洗一遍并且更换一次保存

液。倘若停戴时间大于7天,这时候需要干保存镜片,即将镜片清洗干净后,放在阴凉处晾干,再将镜片干放在镜盒里。再次佩戴时,先将镜片放在保存液里浸泡4~6小时,并在戴镜前清洗一遍镜片。

陈耀华还特别提醒,疫情期间,角膜塑形镜佩戴者应更加注重手卫生,勤洗手并正确洗手,洗手时应使用肥皂或含有酒精成分的手消毒剂;同时,还应适当增加角膜塑形镜的消毒频次。

记者冯启榕



年货市场日渐红火

18日,市民在如皋市一家小商品市场选购新年饰品。随着新年的临近,如皋市年货市场日渐红火。

吴树建