

后新冠时代,我们如何做好心理调适

◎ 蔡轶

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的,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,它有清热解暑,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。

近期,部分新冠病毒感染者在就诊过程中发现肺炎,甚至肺部CT出现“白肺”现象。什么是“白肺”?哪些人容易出现“白肺”?“白肺”有哪些预警信号?又该如何预防?我们一起听听武汉大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师程丹的解读。

“白肺是肺部影像学表现的一个口语化描述。”程丹介绍,“白肺”是指患者在进行胸部X线片检查或胸部CT检查时,肺部组织呈现大片状白色病变的表现。“白肺”表现多见于重症肺炎。从近期来看,部分就诊患者是一般肺炎,极少数“白肺”的患者也有相应的治疗办法。