

专访精神科专家谢斌教授，如何化解疫情带来的焦虑？

原创 黄祺 新民周刊

如果你发现自己每天接触的关于疫情的信息，超过你每天接收总的信息量的40%，也就是说你大部分的时间都在接收这些信息，并且因此干扰到了自身情绪甚至日常生活，那么你要主动去做点别的事，尽可能把关注点转移到自己日常感兴趣的东西，这是一种积极的自我“心理防护”。

文 | 黄 祺

新冠肺炎疫情还在继续，不少人已经在家“闷了”一个春节，有的人开始“闷闷不乐”了，焦虑与烦躁的情绪滋生着。



2月6日的上海市政府新闻发布会上，上海市精神卫生中心党委书记、主任医师谢斌对宅在家里的市民给出了一条生活建议：“该追星追星，该追剧追剧。”

传染病是一种特殊的公共事件。普通人的日常生活，本来就是需要交流、接触与沟通的。按道理，在恐惧与焦虑气氛中，人更需要互相支持和安慰。但为了避免传染，人与人之间又必须拉

开距离。这种特殊性让一些原本就容易焦虑的人，很容易陷入负面情绪，难以自拔。

昨天，谢斌主任接受了《新民周刊》的采访。他提醒，特殊时期大家更要重视自己的心理健康，如果发现自己有焦虑的倾向，要主动屏蔽过量的负面信息。“好的心态对个人是最好的免疫力，正常的秩序对于社会来说也是最好的免疫力。”

宅在家特别焦虑怎么办？

《新民周刊》：

前几天您在新闻发布会上说建议大家“该追剧追剧，该追星追星”，这个是针对什么现象做出的提示？

谢斌：

大多数的普通市民，不是医护人员，也不是抗疫一线的工作人员，没有非常紧要的工作，是通过宅在家里配合疫情防控。所以我这些话是对这类市民说的。新闻发布会上我讲到，重大疫情中，适度的焦虑对于大众来讲是难免的，也有一定必要性，有助于引起市民的重视，采取积极措施防控疫情。但是，市民朋友们需要避免过度的焦虑和恐慌。

长期宅在家里的市民，没什么事情做的话，时间长了会出现很多情绪问题。这段时间，媒体播报的也主要是疫情的新闻，朋友圈里也几乎都是有关疫情的消息。如果一个人处在一个封闭的环境，接收的信息都是同一个，而这个信息又都是比较负面的，如果一直聚焦在这个信息上，即便没有处在现实危险中，人们也很容易产生恐惧、焦虑等应激反应，甚至对自身健康产生担心。

《新民周刊》：

我们发现，同样是宅在家，有的人会比另一些人更容易焦虑，这是什么原因？

谢斌：

应激产生的情绪反应，主要受到两方面的影响，一个是个体的心理素质，一个是外界的刺激，专业上叫“应激源”。如果一个人产生了明显的焦虑情绪，往往是这两个因素的共同作用结果。也就是说，他本身有容易焦虑的个性，又受到了比较严重的外界刺激。

所以说，如果意识到自己容易焦虑，这样的人更需要主动地屏蔽部分负面的信息，把注意力转移到其他事情上，这样有助于降低焦虑水平。

作为“应激源”的外界信息，有的本身虽然准确，但是比较负面，比如：已有多少人染病、多少人死亡等等；也有许多信息是不科学的，甚至是谣言。所以当面对疫情时，被动地屏蔽负面的刺激虽然重要，主动地提升科学素养，掌握科学的信息则更加重要，这有助于我们增加自我效能感，减少因无知而带来的恐慌。

《新民周刊》：

对特别容易焦虑的人，对他们有什么建议？

谢斌：

如果你发现自己每天接触的关于疫情的信息，超过你每天接收总的信息量的40%，也就是说你大部分的时间都在接收这些信息，并且因此干扰到了自身情绪甚至日常生活，那么你要主动去做点别的事，尽可能把关注点转移到自己日常感兴趣的东西，这是一种积极的自我“心理防护”。



1. 保持与疫情之前基本一致的生活节奏。
2. 每天如果没有特殊工作需要处理，要安排自己做些需要专注的事情如看书、画画等。
3. 适当的运动（每天不少于30分钟中等以上强度的运动即可有效舒缓情绪）。
4. 控制每天接受疫情相关信息的时间和信息量。
5. 学习一些放松技巧（如肌肉松弛训练、瑜伽等）。
6. 主动接受专业帮助（如果经过自我调整后，还是无法解决失眠、惊恐、强迫等表现，不妨寻求专业帮助。比如通过市卫健委的“上海健康云”接受线上咨询，关注上海市精神卫生中心的官方微信或者拨打021-12320-5，接受在线心理健康服务等）。
7. 保证睡眠（成年人每天的睡眠时间最好不少于7个小时，儿童少年还要多一些）。此外，对于医务人员或者专门从事防控相关工作的人员来说，还可以通过建立心理互助小组相互开展心理慰藉和支持；适当降低工作成效的期望值；加强轮班休息等方式来减压。专业版的在线心理评估、音频视频心理解压材料等也可提供帮助。

生活还要继续，社会要逐步恢复正常



复工首日的上海地铁 图片来源 | 新民晚报

这次疫情还在继续，大家都不知道什么时候才能恢复正常生活。这种状态是不是特别容易引起心理上的问题？

谢斌：

是的，越是未知，越容易感到恐惧。所以我认为，在严格管理、大家坚持做好个人防护的前提下，还是应该有序复工，让社会慢慢恢复到正常的运转状态，这也有助于提升整个社会的免疫力。社会生活正常以后，对个人心理也会产生保护作用。

我们应当有这样的信心：市民和回沪人员只要精诚团结，维护好社会秩序，全市防控形势即便短期带来一定压力，中长期也定能持续向好。



上海复工首日 图片来源 | 新民晚报

《新民周刊》：

和其他的事件相比，传染病是不是更容易给人们带来精神上的压力？

谢斌：

汶川地震、印尼海啸等大灾中，当地人的精神伤害也很大。但是传染病带给人的精神压力，是不一样的。天灾之后，大家考虑的是要团结，要抱团取暖，灾难会拉近人与人之间的距离。

但传染病呢，它会对人与人之间的关系造成破坏，因为要防范患者、要隔离观察等等，人际间的压力更突出。因此在疫情中，我们更需要相互理解和支持，来减轻这种压力。如果人与人之间在心理上也互相防着，污名患者、歧视某些地区的人，这对疾病的尽快控制、对社会正常秩序的恢复将非常不利。



《新民周刊》：

我们可以想象，在湖北这样患者比较多的地方，很多人心理上都会有负担。最近上海市精神卫生中心专门抽出人员接听来自武汉的心理咨询电话，目前咨询量大吗？

谢斌：

目前我们没有全国统一的心理咨询号码。我也呼吁，今后应该有一个像110、120这样的统一号码，整合资源为大家提供心理咨询服务。新冠肺炎疫情发生后，上海的12320心理热线可以接受大家的咨询，上海团队相对比较成熟，经验比较丰富。

最近应武汉方面的要求，我们也培训了30多位心理咨询师，安排了一条专线，接听武汉打过来的电话。目前咨询量还不是太大，可能一方面是因为很多人不知道，还有就是武汉目前主要的精力还在救治病人。估计疫情相对平稳后，一些病人、隔离人员或者医护人员，在心理干预方面的需求会越来越大。



《新民周刊》：

一线的工作人员、基层干部特别辛苦，很多人超负荷工作，他们是不是需要特别关注到？

谢斌：

任何一个职业，只要是长期处于一种需要高度责任感的状态，日常生活被破坏，短期内又看不到工作成效，这样的工作早晚会让人出现“心理耗竭”，尤其是助人的、利他的工作，更容易耗竭。所以基层干部、医护人员要注意这个问题。

“心理耗竭”人群的主要表现有容易情绪崩溃，烦躁易怒，对工作产生厌倦，工作效率降低，出错概率增加等。这些状况不仅会影响人们的职业功能，甚至有可能影响家庭功能。所以他们特别需要做好心理防护。我建议只要有机会，大家就要主动地转移注意力，学会放松，寻求心理安慰和团队支持。

管理部门也要从制度上保障他们的健康，比如尽可能安排轮休，保证长时间工作的人员有机会“喘息”，营造相对适宜的工作环境条件等。我看新闻里报道有人不眠不休超负荷工作，连轴转。这个不应该鼓励，这样下去会有问题的。

疫情中关注心理健康，是一种进步



《新民周刊》：

上海的新冠肺炎病房里，有精神科医生入驻，上海赴武汉的医疗队中也有长宁区的精神科医生，我们对重大疫情中心理介入的重视，是从什么时候开始的？

谢斌：

虽然非典、汶川地震时已有心理干预介入，但上海比较明显的变化大概始于11.15火灾。这些年精神科专家团队在湖北监利沉船、外滩踩踏等重大事件中，都发挥了重要的作用。湖北监利沉船事件后，在去湖北处理善后时，因为有很多遇难者家属在那边，市领导第一时间就想到要带心理专家一起去。

社会对心理健康的重视有了巨大的进步。上海有一套重大公共事件心理危机干预机制，一旦需要，我们就可以迅速响应。

新冠肺炎疫情发生后，上海专家组组长张文宏教授提出，隔离病房需要精神科医生，我们立即就派出了专家。医院当天就有近30位中级职称以上的医生请战报名。1月26日，上海市精神卫生中心陈俊主任医师进驻市公卫中心隔离病房，给病人作心理疏导，同时也为病房的医护人员进行心理解压，效果比较理想。有的病人有冲动、失眠、过度焦虑恐慌等情绪问题，通过心理疏导以后，基本上都能够平复下来。

《新民周刊》：

之前疫情重点地区发生了精神科专科医院院内感染的事件，有医护人员感染新冠肺炎。上海市精卫中心针对疫情作了哪些措施？

谢斌：

精神专科医院的传染病防控能力相对薄弱。所以疫情发生后，我们医院第一时间就做好了预案。我们留出了专门的病区，一些必须要住院的患者，先到这个隔离病区观察两周，没有问题才转入普通病房。这个观察病房是按照发热病房的标准来防护的。

当前，没有必要住院指征的患者尽量门诊治疗，不建议住院。对于一些身在外地的慢性患者，我们通过线上问诊，帮助解决一些有关疾病的咨询和随访，同时也建议他们在所在地配药。我们也建立了严格的体温监测、消毒、员工关爱等制度。严防院内发生感染是我们目前的头等大事。



征集令

《新民周刊》现面向全国征集新冠肺炎采访对象和真实故事：

如果你是参与抗击新冠肺炎疫情的**医护人员或其家属**，我们希望聆听你的“战疫”故事，也希望传达你的诉求。

如果你是**确诊、疑似患者本人或家属**，我们希望了解你和家人如何“抗疫”的过程，让外界了解你的真实经历。

如果你是**疫情严重地区的普通市民**，我们希望展现你的乐观，并倾听你所需的帮助。

如果你是**公共服务人员或各类捐助者**，我们希望看到你的“最美逆行”，记录下你的无私。

.....

抗击新冠肺炎疫情，我们诚征对疫情了解的社会各界人士，提供相关线索，说出你的故事，让我们用新闻留存这一切。

《新民周刊》新冠肺炎线索征集值班编辑联系方式（添加时请简要自我介绍）：

周一：应 琛 微信号：paulineying0127

周二：金 姬 微信号：gepetta

周三：黄 祺 微信号：shewen-2020

周四：周 洁 微信号：asyouasyou

周五：孔冰欣 微信号：kbx875055141

周六：吴 雪 微信号：shyshine1105

周日：姜浩峰 微信号：jianggeladandong

新闻是历史的底稿，你们是历史的见证者。期待你的故事、你的线索！



▼ 大家还都在看这些 ▼

[· 新民一周 | 会战湖北](#)

[· 口述实录 | 首个被火线提拔的湖北干部罗皓：这不是一个人的战斗，受之有愧](#)

[· 口述 | 湖北省作协主席李修文：我的心是乱的，现在没法写作](#)

转载请在评论区留言，获得授权！
转载时，须注明作者、出处和微信号

2020 年全年订阅开始啦!

订阅价
408 元

看尽一周，力透纸背



长按二维码
关注微信公号
“新民周刊” 订购



淘



新民周刊

长按二维码
搜索淘宝店铺
“新民周刊” 订购