

“我是不是感染了新冠肺炎”，你也在问吗

 mp.weixin.qq.com/s/fl4vTG8VglX6pmTo-9HWsg

澎湃新闻记者 陈斯斯

“我是不是感染了新冠肺炎？”这个是线上问诊出镜率最高的问题。”2月17日，上海市同济医院精神医学科医生刘飞这样告诉澎湃新闻记者。

这些天，同济医院接到了大量的网络、电话和门诊等线上和线下的求助和求诊，有人因疫情失眠，有情绪早已稳定的焦虑症患者又现情绪波动。疫情不断攀升的数字牵动人心，疫情带来的担忧、恐慌、焦虑情绪如何解？

管住手，不要时时捏着手机

刘飞指出，最近有调查显示，近80%的民众非常关注疫情进展，其中仅少数人保持乐观，大多数有强烈的担忧和恐惧，不乏认为自己很可能感染“新冠”肺炎的人。

对此，他认为，新冠肺炎疫情爆发，市民们开始了“家里蹲”模式，刷屏疫情报道成了生活中的重点，疫情的一切消息，无论真假，大多数市民都选择宁可信其有，继而投入了过多的注意力关注疫情。“由于大多数新冠肺炎的患病表现并不严重，也不算特别明显，不少市民偶有干咳，打喷嚏，口干咽痛的情况，就开始怀疑起自己是否被感染。”

这种情况到底正常吗？刘飞解释说，其实心理学认为，在灾难面前出现恐惧和焦虑是正常的应激反应，会带来心悸、气急、易怒、烦躁不安、周身不适，甚至情绪失控等问题。一个比较简单的识别方法，就是首先排查我们身边是否有更明确的诱因导致了不适，例如空气不够流通或饮水不足等，然后想想自己在注意力集中于某件事时，是否也有明显的不适症状，进而推断自己是不是过度紧张焦虑了。

此前，中科院专家也公开发布建议：要稳定情绪，仔细观察症状与新冠肺炎是否符合，身体不适正常就诊；控制行为，转移注意力，有“疑病状态”要认真对待，可以主动寻求心理援助。

除了线上咨询，在线下门诊中，刘飞最近也发现有许多配药的患者提到睡眠出了问题，尽管不少患者的回答是否定的。但深究其原因就会发现，患者失眠的主因在于新冠肺炎疫情爆发后，不能外出，躺着刷屏时间变长，作息规律打乱。

“这种情况下，我们建议没必要立刻用药，或急于增加原来的改善睡眠药物的剂量，而应以改变生活方式和调节作息为主。足不出户的时候，我们要管住手，不要时时捏着手机，一定控制刷屏的时间。”

刘飞进一步表示，最近武汉方舱医院里不少轻症新冠肺炎患者就是榜样，面对身患新冠肺炎的事实，他们却选择用乐观积极的状态应对，如自发组织跳广场舞，借阅书籍学习，还有的谈起了恋爱，甚至也在方舱内的双方父母都见了面。

家人要增加对老人的陪伴

刘飞也提到，除了睡眠问题，在门诊中还有一部分有过焦虑症、抑郁症的患者，他们的情绪波动较大，“例如有一位老年女性曾患焦虑症，经系统治疗后治愈，近十年未服药都保持着情绪稳定，但一周前因为担心病毒感染，出现紧张、焦虑的情况。还有的患者因为在疫情期间患上普通感冒，过度担心，引发焦虑，难以自我调节，已经停药的他们也不得不再次治疗。”

“特殊时期，针对患者病情的变化，我们会以个体化调整为原则，重视人文和环境因素，重视心理调整，探讨生活方式调整，并非所有出现焦虑抑郁病情波动的患者都会增加药量或再次开始服药。”

刘飞举例说，他在接诊过程中遇到一位老年抑郁症患者，已经服用足够剂量的两种抗抑郁药，处于情绪稳定期，最近出现心情差，有悲观情绪，认为疫情越来越严重看不到希望。问其原因，才发现是陪伴她的保姆由于被隔离在了老家，无法返沪，孤独导致其病情波动。

“在这个时候，子女等家人增加对老人的陪伴，打消其孤独感才是解决问题的关键。”刘飞解释说。

当前，不论是首诊还是复诊，人们常常都有这样的疑虑，万一去医院看病，没病却被感染了岂不是倒霉了，尤其不少患者打听到自己就诊的医院已有确诊病例，索性就拖延或者断药。

刘飞建议，任何情况下延误或中断本身的治疗都是不可取的。疫情形势严峻，有担心、疑虑是正常的，但科学防护才是硬道理，担心并不能解决任何问题，反而会造成不良后果。作为个人，应该牢记防范原则，提高防护水平。疫情爆发以来，各大医院都已启动应急预案，将病毒院内传播的风险降到了最低。

“以上海市同济医院为例，从进入医院时的体温筛查，到门诊限流，再到消毒防疫，每一个环节都在保障就诊患者和医务人员的安全。要坚定信心，科学防控，精准治疗，我们终会战胜疫情，及时就诊，情绪问题也会早日得到解决。”刘飞说。





湖北一天新增万例，到底怎么算的？

更多精彩内容，点击下载澎湃新闻APP

澎湃