这份治愈系“心理处方”请收好

新华社天津2月11日电（记者**刘惟真**）近日，新冠肺炎确诊患者数量不断增加，疫情防控形势仍然严峻。目前，不少公众和一线工作人员都存在着不同程度的焦虑情绪。面对疫情，如何疏解焦虑，为自己的心灵撑起“安全伞”？不妨试试这份专家开出的“心理处方”。

公众：焦虑担忧怎么疏解？

当前，“信息过载”现象与“返工潮”的到来往往容易给公众带来焦虑情绪。

“大家对疫情的关注要适度，多关注官方信息，要能够给信息按下‘暂停键’。每个人的信息耐受程度不同，如果刷了一会消息，已经觉得自己情绪有比较大的波动，那么就要赶快抽离出来，减少关注时间。”天津市心理援助热线负责人张宝霞说。

随着多地企业陆续开始复工，张宝霞建议，工作人员需要通过官方渠道认真了解复工后的疫情防护知识，对工作场地进行定期消毒、通风，营造安心的工作环境，并通过积极投入工作缓解焦虑。

此外专家提醒，面对疫情，需要特别注意保护老年人和青少年的心理健康。

“疫情期间，我们应该对居家的老年人给予更多心理支持，多与他们沟通，帮他们科学地认识疫情。对于青少年儿童，一方面父母要调适好自己的状态，不要把焦虑情绪传递给孩子；另一方面，也应该合理地安排孩子学习、娱乐的时间，在疫情期间多安抚、陪伴，让孩子平稳地度过这个阶段。”张宝霞说。

一线工作者：疲惫无助如何应对？

在这场疫情“阻击战”中，卫生、交通、社区工作者等许多行业的工作人员坚守在一线，需要及时纾解压力。

对此，天津市安定医院院长李洁建议，如果感到疲惫、愧疚、无助等负面情绪，一线工作者可以想象自己穿上了一件心理“防护服”，罩上情绪隔离的“金刚罩”，让自己的心灵少受或免受伤害。也可以进行深呼吸、冥想，多做一些方便的运动等。

“有关单位需要合理为一线工作者设置工作的持续时间，适当轮休。也可以通过在休息区播放轻音乐等方式，让他们更快得到放松。”李洁说。

患者、隔离观察者：怎样积极调节情绪？

面对突发负性事件，很多患者和隔离观察者会觉得手足无措。专家建议，此时亟须增强信心，保持心情的稳定。

“当被隔离在家或者住院的时候，可以尝试观察所处环境中能够带来安全感的信息，比如严格防控的住院环境、积极响应的医护人员、目前实施的防护措施等。重复告知自己这些客观存在的安全信息，不断地进行心理暗示，能够调整我们的消极认知。”李洁说。

确诊患者更需要积极调节情绪、配合治疗。李洁介绍说，担心、焦虑、害怕的情绪是对突发事件的正常反应，患者要接纳、允许自己有这些情绪，并适度进行宣泄。

“可以畅想一下自己出院后想做的事，也可以在确保安全的前提下，成为助人者，比如在线上帮外界的公众介绍情况、通过电话鼓励同样在治疗的亲友等。”李洁说。

想减压，学点专业的方法

人在生活中会经历各种各样的情绪，能感受到动力，自然就能感受到压力。因此，很多人会寻找减压的方法，减压玩具究竟能不能帮助我们释放压力？如果想要减压，应该怎么做？来听听心理医生对此有什么简单易行的建议。

适度压力有利激发潜力

压力是一种什么样的心理状态？从心理学角度通俗地讲，压力就是一个人觉得自己无法应对环境要求时，所产生的负面感受和消极信念。压力是人们在日常工作和生活中无法回避的一个问题。

其实，胎儿尚在母体中时，就承受着一定的压力。正如古人说的，“生于忧患，死于安乐。”适度的压力对于人的成长和健康是有益处的，因为适度的压力能够保证人的觉醒，使智力活动处于较高的水平，可以更好地处理生活中的各种事件，进而实现自己的价值。

我们见过一部分人，只有在巨大的压力之下才能高效率地工作。但是大多数人，不擅长应对较大的压力，或者说是做不好压力管理。比如，在异乡漂泊，在工作中遇到难题，抑或是面试时被面试官质疑，都可能突然之间让人产生自我怀疑。在压力面前，人有时候会变得不自信，当一个人能承受的压力达到极限时，就会出现崩溃等极端情绪。

前文提到的减压玩具所起的作用其实是一种“情绪转移”，无论是能让时间悄悄溜走的指尖陀螺，还是烧脑的无限魔方，它们都可以让人暂时忘却眼前的烦恼。不过，如果压力源没有消除，又没有做好心理建设，只是单纯的情绪转移或注意力转移并不能真正解决问题，压力也无法真正得到释放。

所以，减压玩具可以作为一种暂时减压的辅助工具，让人得到喘息，但恢复体能后还需要我们积极地面对和解决压力。

学会识别高压信号

压力管理是每个人都会面临的课题。有效压力管理的第一步是能够觉察到过度的压力，建立一个识别压力的预警系统。

怎么知道一个人的压力大不大？首先要识别高压信号。回想一下，当你受到压力时，身体和情绪会有什么样的反应，然后锁定这些反应。以后每当即将进入这些习惯性的反应状态时，就马上向自己发出警告：压力过大了，需要调整了。

高压信号主要分为情绪信号和行为信号。

高压下的情绪信号包括“容易发怒”：遇到冲突时，反应过于激动和好斗；“缺乏兴趣”：对自身、他人和社会事件及以往感兴趣的事情不再留意。此外，还表现为精力溃散，记忆力衰退，迟疑不决，感到愁苦、内疚、疲惫不堪、无助、无能、自卑及没有价值等。

高压下的行为信号包括滥用兴奋物，如糖、酒精、尼古丁和咖啡因等；暴饮暴食；挥霍浪费；拖延。

这些高压信号持续时间较长后，会带来两种临床表现。一种表现为心理症状，如抑郁、强迫、恐惧、焦虑等。另一种表现为躯体症状，也就是说，压力问题转变成了躯体问题。对这一转变的研究，已经成为一门单独的学科，叫做心身医学。

目前，有很多严重影响人体健康的疾病，都与过度压力有关，如高血压、胃溃疡、慢性头痛等。以胃溃疡为例，很多胃溃疡患者都承受着较大的工作或生活压力，他们在精神上往往表现得很坚强，但较大的心理压力在他们相对薄弱的胃上找到了突破口，胃壁上的溃疡就是这一突破口的象征。

四招教你暂放压力

如果不是天生抗压性强的人，应对压力是需要主动掌握一些技巧的。比如，通过改善交流来缓解人际间的冲突。但有时我们需要暂时的“放下”，所谓张弛有道，方得长远。

在一次压力管理培训课上，我拿起一杯水提问：“大家认为这杯水有多重？”台下的学员有的说是半斤，有的说是一斤。我又问：“这杯水大家能拿多久？是不是拿的时间越长，觉得越沉，手也越酸？”大家纷纷点头。是的，这杯水的重量是一样的，但拿得越久，就越觉得沉重。这就像我们承担的压力一样，如果一直把压力放在身上，就会觉得压力越来越沉重直至无法承担。我们需要做的是适时放下这杯水，休息后再拿起来，如此才能拿得更久。

对于放下压力，心理学上有一些专业建议：

1、**社会支持法** 发展出适当数量的朋友圈，寻找家庭、朋友等人际支持系统，通过倾诉、分享和提供建议，来帮助自己分担心理与实际的压力。

2、**目标集中法** 在众多的生活和工作任务目标中，只追求主要目标或当下可以实现的目标，而不是要求事事完美。

3、**付诸行动法** 投入力所能及的行动中，家务、运动、娱乐等都可以，在集中注意力进行这些活动时，身心是能够得到放松的。

4、**情绪转移法** 发展适当的情趣活动，参与到兴趣爱好中，使自己能感受到放松和增加活力。

正确面对“压力”做认知调整

压力是种个体和外部事件之间互动的感受，但同样的压力事件对人的影响，有着非常明显的个体差异。比如，同一件事在有的人眼里不足挂齿，在另一些人看来却是天大的事。是举重若轻，还是举轻若重，这与一个人的人格和对事情的认知角度很有关系。所以，要正确面对压力就需要进行认知调整。

如何进行认知调整？大多数人认为压力是负面或具伤害性的，但事实上压力事件是中性的，并无所谓好与坏。你若视之为积极正向的，它便可成为生命过程中的历练，促使你成长；你若视之为消极负向的，它就会成为辖制，限制你的成长，甚至压得你喘不过气来。所以，要正确面对压力应从改变认知做起，换个角度来看待自己和周遭的人、事、物。事件虽仍存在，但自己的心态改变了，它就不再构成压力，这正是压力管理的精髓。

面对压力，除了自我调整以外，还可以到专科医院接受专业指导。许多心理专科医院的心理科设有一个专门的科室——心理测查中心。在这里，针对压力源、压力程度和对压力的适应能力等，都有专门的量表可以进行测查。如果心理测查的报告提示有过大的压力，心理医生会视情况提供个别和团体心理咨询和治疗。 来源：新华社

（作者：北京回龙观医院临床心理科副主任医师、心理治疗师）

纠结之最

1. 洗衣服用洗衣粉还是洗衣液？

从清洁能力来看，洗衣粉和洗衣液不相上下；而手洗时，洗衣液泡泡多、手感好，略占优势。

不过，洗衣液、洗衣粉之间工艺也有很多差别，选自己喜欢的就好。

2. 想要解渴，选热水还是凉水？

只要是干净的水就行，记住喝水温度不要超 65℃，过烫饮食容易诱发食管癌。

3. 扭伤了，冷敷还是热敷？

扭伤 48 小时内，用毛巾包裹冰袋或用冰镇矿泉水冰敷扭伤位置，不要热敷。

4. 洗脸用热水还是冷水？

干性皮肤多用冷水，油性皮肤多用热水，敏感皮肤多用温水。

周末美食汇

怀念家乡的白萝卜

郝振鑫

昨天下午，爸爸从老家带了一罐萝卜泡菜，白白的萝卜条又甜又脆，很久没吃过这样的美味了，嘴里吃着，心里想起了以前自家种的白萝卜。

小时候，每到冬季必去菜地里挖萝卜。三分菜地，草木皆凋时，白绿的萝卜大半截冒出地面，拔了几个回家，就着新鲜劲儿吃。最常见的吃法是排骨炖萝卜，一根排骨上要有肥瘦相间的肉才算是好排骨，排骨先焯水，撇去浮沫，排骨汤要提前炖好。白萝卜可以不用削皮，洗干净，切成一寸长，一寸厚的块块，加入排骨汤中，继续炖煮，直到排骨脱骨，萝卜煮得相当软烂，这时候加少许盐，偏咸口的可以多加点，偏爱鲜香的人还会加味精和葱花。儿时外婆炖的萝卜汤，用的是陈年的砂锅，炖上半天时间，萝卜肉都带微微黄色，配上一碟腐乳，光吃这就吃饱了。

如果把萝卜切成小长条，可以浸在坛子里，做酸甜萝卜。每家每户的坛子风味都不一样。白醋、冰糖加泡椒的坛子，做出来的是酸甜口的白萝卜。也有放酱油和生抽的坛子，萝卜则呈酱色，带酱香，送饭最宜。萝卜不用久泡，十天半个月就可以吃，泡久了，太酸，易烂，不是味道。

这几年多是去买萝卜了，白胖胖地躺在货架里，少了股泥土的味道。

车辆出入证挂失

不锈冷轧厂王刚，车牌号：晋A609NF

热连轧厂崔旭波，车牌号：晋AJM741

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失或注销，特此声明。

挂 失

不锈冷轧厂冀文慧，卡号：30426666

东山矿刘永钢，卡号：10106758

禄纬堡耐火材料公司康有福，卡号：20500172

型材厂高银虎，卡号：09501175

能源动力总厂武保龙，卡号：30429545

钢企公司益钢环保设备修造厂李瑞斌，卡号：20217577

不锈冷轧厂赵超，卡号：08302981

炼钢一厂赵建刚，卡号：12500509

炼铁厂武成群，卡号：09202376

金属结构制造公司王同元，卡号：30371340

不锈冷轧厂贺帅，卡号：08302449

第二冶金修造厂安鹏飞，卡号：20222884

炼钢二厂陈燚，卡号：03304140

修建公司贾秀明，卡号：20210415

物流中心张志江，卡号：10800749

炼钢二厂米海廷，卡号：03303837

工程技术公司吴敬梅，卡号：09900333

加工厂田飞，卡号：04200456

修建公司贾秀明，卡号：20220271

炼钢二厂张明晨，卡号：30430221

炼钢二厂牛君，卡号：30428052

能源动力总厂韩小平：卡号：07601121

冷轧硅钢厂王长寿，卡号：30423422

物流中心卢文豹，卡号：10800613

采购部邢山鹿，卡号：02400317

型材厂李星，卡号：30419360

型材厂陈秋宇，卡号：30417279

型材厂徐安中，卡号：30417278

型材厂谢鑫，卡号：30421431

钢城昌盛金属线材加工厂李庆生，卡号：20222562

钢城昌盛金属线材加工厂焦万顺，卡号：20222536

钢企金属线材加工厂李庆生，卡号：20222561

炼钢二厂李建鹏，卡号：30522277

钢运物流公司卢睿，卡号：21500163

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。