

疫情面前，心理也需“防护服”

这个春节，全国31个省（区、市）都报告了新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例。与此同时，受疫情防控措施影响，疫区相关人群、易感人群、普通公众，足不出户，在家中“封闭隔离”，通过新媒体密切关注疫情发展。

在此阶段，一些因疫情演变和自身隔离状态造成的“次生”心理问题开始出现，比如各种谣言在微信群和微博中时有传播；有人刷手机停不下来，刷多了又发觉“丧到无力、看不下去”；有人每天多次量体温，偶尔发现数字略有变化就失声痛哭……

在疾病暴发的特殊时期，为何容易传递恐慌和焦虑情绪？公众该如何调节心理状态？中国心理学会专家徐凯文博士进行了解读并给出建议。

>>> 保持适度焦虑 <<<

“当人们意识到灾难和危险来临的时候，通常都会出现恐慌等负性情绪，一般主要包括恐惧和焦虑。害怕危及自己或亲人的安全，乃至危及生命。”徐凯文说，这种情绪属于“人遇到不正常事件之后的正常反应”，然后这些反应、情绪也在推动我们去采取行动，缓解情绪并试图解除危险。

“人面临应激压力危机的时候，通常会产生两类行为。就是 fighting or fright。”fighting 是指战斗，去直面和解决问题；fright 则意味着回避和逃离，忽视或逃离危险。徐凯文指出，这两种行为本身

都有其合理性和生存意义。“当我们遇到困难时，面对它，解决它，是积极的行为反应。但是如果敌人过于强大，危险过于强大，目前情况不明，个人能力又比较弱小，回避、隔离和逃跑也是人自我保护的一种方式。”

“此次疫情，我觉得在国家、政府层面积极面对的同时，从个人层面角度来说，民众保持和危险的距离，注意自我防护、避免负面的情绪和信息，这本身是有益的。”

徐凯文觉得，最恰当的方式就是保持“适度的焦虑”：既不完全回避忽视现实的危险，无所作为；但同时又不会过度惊慌，作出错误的决策。保持适当的焦虑，就能

够积极地采取行动解决问题，而且，在不同类型的危险中，应对策略也是有区别的，例如在传染性疾病暴发的时候，普通民众就不适合去一线“战斗”。

徐凯文指出，在这次新型冠状病毒肺炎疫情发生的春节，普通民众都选择待在家里，不参加人群聚集的活动，不把自己暴露在可能危险的环境中，减少人与人之间不必要的接触，隔断传染源、传播途径。同时在心理层面，关注科学权威有事实依据的信息，不去看来源不明、片面武断、一味传播恐慌的信息，来避免自己心理受到损害，就是很好的应对方式。

>>> 警惕次生灾害 <<<

在大多数普通民众接受“自我隔离”，用网络关注疫情的阶段，我们也看到一些充斥着较大负面情绪的信息在肆意传播。比如，散布医院不作为的谣言，指责一线报道的记者“添乱”，甚至痛骂武汉人……

“有一种心理上的‘易感人群’——容易焦虑、恐慌的人，反应可能会更强烈一点。同样一个威胁，不同人的心理感受和解读是不一样的。如果一些人出现了比较强烈的心理反应，甚至于到了病理性质程度，他们可能需要得到精神科医生和心理咨询师的帮助。”

徐凯文分析，恐慌，是因为缺乏安全感，缺乏可控感。严重的恐慌通常以“指向内”或者“指向外”的方式表现出来。“指向内的话，人可能会抑郁；指向外的话，就变成了攻击他人的行为”。

“因为有了这种病毒的潜在危险，

人产生的严重恐慌，我们把它称之为次生灾害。”心理学专家解读，次生灾害主要包括生理、心理和社会层面。生理损害就是表现为易患疾病，心理损害表现为压力传递，社会损害表现为谣言四起。

徐凯文表示，一些人会进行“压力传递”，把目前的局面随便归因到个人、媒体、政府上，发泄不满。“越是在‘大敌当前’的情况下，我们越是要齐心协力，现在的重点是控制住疫情，解决困难，控制住以后再反思。”

而谣言，则是次生灾害的社会损害典型表现形式。“当灾难和危险发生，情况不明，危险尚未解除时，因为人们希望获得可控感，对危险信息更加敏感，因此对信息需求变大，也为谣言的滋生提供了肥沃的土壤”。

专家总结，谣言往往具有一些共同的特征：发生在危险和动荡时期，传播迅速、

传递恐慌，有一定的真实背景。

徐凯文指出，从人的心理特点来分析，相较于“好消息”，人们本能地会对所谓的“坏消息”“危险信息”更敏感，而现在新媒体手段的便捷，又加速了这种情绪的传播。阻止谣言的最好方式，就是让信息发布平台更有社会公信力，为大众提供公正、透明、准确、科学的信息。徐凯文以“戴口罩”举例，之前可能很多人看到一个人戴口罩，就会揣测对方是不是得病了，会对这个行为产生“污名化歧视”；而这次疫情发生时，积极倡导全民戴口罩，大家配合度明显提升。这个外显的举措，是最简单有效的防控措施，同时也平复了恐慌情绪。

“我认为，人们恐慌的情绪应该渐渐会出现转折点，平息下去——这也需要全社会大力宣传，劝诫大家去关注科学的、正确的信息。”

>>> 加强心理疏导 <<<

与恐慌并存的状态。徐凯文强调，围绕“宅”的心理动态，将是接下来很重要的一个议题。在封闭空间待久了，缺乏线下人际交往和社会活动，一些人可能会出现新的情绪和心理问题。

徐凯文建议，普通民众要重视激活自己的“社会支持系统”，即多和家人、朋友进行沟通，特别是线上沟通；在家“闭关”期间，努力让精神生活充实起来，通过阅读、在线看电影等给大脑“充电”。

“良好的心理状态是决定一个人免疫能力的重要方面，亲友和社会组织要对在隔离区的患者、疑似被感染者和自我隔离

者，尽量给予远程充分的精神支持”。这种温暖本身，也是抗击病毒的良药。

国家卫健委日前印发《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》，为各地开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情相关心理危机干预工作提供了科学指导。徐凯文认为这是特别有必要的，政府和各级心理机构要提供远程（电话、网络等）心理疏导服务，“让恐慌、孤独等情绪有出口”；而网络内容供应商，媒体若能多多提供丰富的精神娱乐产品，在当前阶段，也有非常积极的意义。

（来源：中国青年报）

■ 相关信息

新型冠状病毒肺炎疫情让很多人心生担忧、恐惧，如何缓解焦虑情绪？上海已于2月4日开通了24小时线上心理健康专题咨询服务。市民可使用“上海健康云”APP或通过“上海发布”微信公众号“加油上海”栏目，进入“上海新型肺炎公共服务平台”获得相关心理援助服务。此外，市民也可通过拨打市心理援助热线12320-5，或战疫心理热线55369173进行求助。

据了解，为了缓解公众在疫情防控期间出现的心理问题，根据国家应对疫情联防联控工作机制要求，市卫生健康委组织制定了《上海市开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理危机干预工作方案》，并积极应用“互联网+”技术，加强心理援助和心理危机干预工作，第一时间调动全市精神卫生机构和行业协会力量，组建心理咨询服务团队，首期派出76名高年资医师和中青年骨干，依托“上海新型肺炎公共服务平台”提供24小时线上心理健康专题咨询服务。同时，本市开通12320-5上海市心理援助热线，并应用网络通信技术扩容本市心理援助热线（55369173）为公众提供心理援助和心理危机干预的技术支持。

此外，市卫生健康委还组织编制了“心理健康工具包”，市民可在专业人员的线上或线下指导下，有针对性地下载相关心理援助和干预工具；利用心理健康自评工具，评估自身心理健康状况；通过收听、收看有助于减压的视频、音频以及有心理健康宣教资料，掌握正确防护知识和心理调适技能，以积极的心态面对疫情挑战，克服烦躁情绪，减少心理压力。专业人员可对市民、疫情防控一线医务人员、重点行业和领域工作人员等开展心理健康教育、心理抚慰和心理疏导等，引导社会公众开展自我心理调节，自主缓解压力，必要时可转介预约至专业机构接受专业心理评估、咨询和诊治。

除了上述心理咨询服务平台，虹口、杨浦、黄浦、闵行、静安等区也已陆续开通了专门的疫情防控心理咨询服务热线，部分区精神卫生中心还开设了心理咨询门诊，为广大市民提供特殊时期的心理咨询服务。

部分区心理咨询服务热线>>>

杨浦：021-61230673，周一至周五，上午9:00-16:30

虹口：每天9:00-17:00，021-66696619（周一至周五）；13636674270（周六）；18001851281（周日）；021-65160361（未成年人24小时心理健康咨询热线）

闵行：400-021-9003（24小时）
静安：021-62530984（周一到周五8:00-11:30，13:30-17:00）

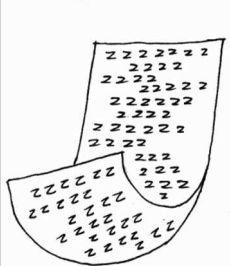
黄浦：021-63183158（心理危机干预队伍“抗击新型冠状病毒肺炎”热线值守电话）

（整理自上海发布等）

上海谦扬实业有限公司遗失公章壹枚，声明作废。
上海钧乐食品有限公司遗失公章壹枚，声明作废。
上海涵堡美发有限公司遗失法人章壹枚，声明作废。
上海思天计算机科技有限公司遗失公章壹枚，声明作废。
上海帅乐化工科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人章各壹枚，声明作废。
上海久友电子有限公司（现已变更为：上海银思电子有限公司）遗失原财务专用章壹枚，声明作废。
上海市闵行区江川闵雷杂货店遗失营业执照副本，统一社会信用代码：92310112MA1KRFC60W，声明作废。
上海国家实业有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310107312231174K，声明作废。
上海市青浦区庆宏干洗店遗失营业执照正副本，注册号：310118600918673，声明作废。
上海市金山区何国军小吃店遗失营业执照正本，注册号：310228600371695，声明作废。
上海市奉贤区荷湾街布店遗失营业执照正副本，统一社会信用代码：92310120MA1LKUCR6G，声明作废。
上海市崇明县兰英五金商店遗失营业执照正副本，注册号：310230600390518，声明作废。
金山区漕泾镇万丰南什店遗失营业执照正副本，信用代码：92310116MA1U6515U，食品经营许可证正副本，许可证编号：JY13101160060311，声明作废。
上海市浦东新区康桥镇城足浴保健馆遗失营业执照正本，经营者：张仙，注册号：310115601361781，证照编号：150031201308060091，声明作废。
上海掌银股权投资基金管理有限公司遗失营业执照正副本，证照编号：0000000201606170025，(26)，声明作废。
上海普信仓储有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310107789541305H，声明作废。
上海市杨浦区鸿顺昌食品综合商店遗失营业执照正副本，注册号：310110600384201，证照编号：100002201205310003，(04)，声明作废。
上海市浦东新区金桥镇金子记黄牛肉火锅店遗失营业执照副本，经营者：李有钢，统一社会信用代码：92310115MA1AD008N，证照编号：150014201805170174，食品经营许可证副本，许可证编号：JY23101150465645，声明作废。
上海施麦谱物流有限公司作EB1772，沪EC0773，沪DR5529，沪EC5993，沪ES1127，沪ED1088，沪DQ2841，沪EA0438，沪DQ4897，沪DQ6391，沪DP9046，沪DR6163，沪EF9657，沪EK5106，沪EC2397，沪EB5102，沪EB3187，沪DS1327，沪DQ4447，沪EK9808，以上车辆营运证正副本遗失，声明作废。
闵晓蝶2020年2月13号于上海遗失身份证，身份证号4115221994****6928，特此声明。
余辛遗失律师执业证，证号：13101201610153641，现声明作废。
大众出租市北分公司遗失发票12卷33522802024801-900；33522907586701-800；33523006673801-900；335231082051901-6000；33523108229901-30000；33522803016201-300；3352280272601-700；33522802672501-600；33522802099201-300；33522802547901-8000；33522907903301-400；33523107239101-200声明作废。
注销公告
上海蔚真企业管理咨询有限公司经股东决定即日起注销，特此公告。
上海昂景科技有限公司统一社会信用代码：913101140693681960，经股东决定即日起注销，特此公告。
上海齐望科技有限公司统一社会信用代码：91310114069344880F，经股东决定即日起注销，特此公告。
上海祝辉财务咨询服务有限责任公司统一社会信用代码：91310113MA1GN8N075，经股东会决议即日起注销，特此公告。
上海铂竹材料科技有限公司注册号：310115002312264，经股东决定即日起注销，特此公告。
上海寰瑾智能科技有限公司统一社会信用代码：91310113MA1GKQ636N，经股东决定即日起注销，特此公告。
伊合电子贸易(上海)有限公司统一社会信用代码91310000671198660Y，经股东决定即日起注销，特此公告。
上海普信仓储有限公司统一社会信用代码：91310107789541305H，经股东会决议即日起注销，特此公告。
上海传宏环保科技有限公司注册号：310228001108746，经股东会决议即日起注销，特此公告。
上海会波包装材料彩印有限公司经股东决定解散，并已完成清算组，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告。
清算注销公告：上海英赛生物科技有限公司发展有限公司注册号：310115002058392，经股东会决议即日起清算注销，特此公告。清算组联系地址：上海市浦东新区海榆路939号5幢305室，负责人：张炜，手机：16601701369。
减资公告
上海曜辉教育培训有限公司经股东决定注册资本由人民币500万元减至150万元，特此公告。
陆宽 遗失注销减资登报传媒 021-59741361 13764257378(微信同号)

环保公益广告

重复使用，多次利用



双面使用纸张
=减少1/2的废纸产生