

疫情下复工复产 别忘了做好心理防护



主讲专家:许昌市建安医院副院长寇建华

□本报记者 马晓非 文/图

复工复产后,容易出现 这些负面情绪

回到工作岗位后,原来的生活节奏还没有及时调整过来,身体疲惫、思想不集中、情绪不稳定,人虽然到单位了,但心不完全在,还有可能出现食欲差、失眠等生理反应。再加上担心被感染而有一定的对抗心理,人们容易心情烦躁、发脾气,出现记忆力下降、头晕、胸闷等,导致工作效率较低。

目前,疫情仍然没有结束,人们容易产生恐惧、紧张、焦虑、抑郁、气愤、无助、易怒、愧疚、悲痛等心理。由于莫名想发脾气,因此难以与人沟通,与他人的关系可能会不太好,协作效率低下,影响团队氛围和工

新冠肺炎疫情不仅打乱了我们的生活节奏,而且也给我们带来了前所未有的心理压力。目前,各行各业已经陆续复工复产。复工复产后,有些人可能会出现紧张或焦虑情绪,影响工作效率。那么,复工复产后容易出现哪些负面情绪?出现负面情绪后该如何有效调整?3月27日,记者就此对许昌市建安医院副院长寇建华进行了采访。她表示,在做好安全防护的同时,做好心理防护同样非常重要。

工作效率。

出于安全考虑,有些人会对他人产生隔阂感,出现没有必要的自我隔离,不想与他人交往,难以给予他人帮助或接受他人的帮助,与此同时,自己又感到孤独无助。

情绪问题,比如恐惧、焦虑、担心、忧郁等常常会引发生理不适,也就是身体症状,可能会出现身体疼痛、肠胃功能下降,或心慌、胸闷、呼吸困难,伴随难以入睡、睡眠浅、做噩梦等睡眠障碍,从而影响工作状态。出现这些情况后,也会增加被感染的风险。

“以上这些问题,都是在复工复产后可能出现的正常反应,随着时间的推移,很多人会逐渐缓解。”寇建华表示,“如果通过自我调整后仍然状态不佳,并且影响工作和生活,或者持续较长时间仍然没有缓解,可以向心理医生寻求帮助。”

做好心理准备,接纳适度 的负面情绪

复工复产后如果出现负面情绪,该如何进行调整呢?

寇建华告诉记者,漫长的假期结束,重新回到工作岗位,尤其处于这样一个特殊的时期,的确需要一段时间调整和适应。这是一个正常过程,我们要接纳这个过程,不要对自己的负面情绪有过多的指责。

首先,要学会接纳复工复产。无论是何种情况下的复工复产,自己都必须返岗,别无选择。一旦这样想,心里就会踏实一些。

很多人待在家里百无聊赖时发现,其实不是工作需要自己,而是自己也需要工作。工作的时候,自己可以不再胡思乱想。工作可以给自己带来收入,能够让自己赚钱养家,能让自己感到活着更有价值。工作不仅是维持生计的方式,而且是一种实现自我价值的方式、一种和世界打交道的方式。

其次,要对适度的负面情绪给予足够的理解和接纳。焦虑和恐惧等是人与生俱来的本能,是正常的心理防卫机制。面对威胁生命的新冠肺炎病毒,人们感到害怕、焦虑是可以理解的,也很正常。适度的焦虑和恐惧可以让自己保持必要的警惕,从而保护好自己和家人。

为提高工作效率,可以用列表的方式将工作任务一一列出,再将自己觉得有难度的工作一步步分解,分解到自己认为有能力解决为止。另外,要相信自己的适应能力和应对能力,多想想工作之后自己能收获什么,以缓解负面情绪,提高心理舒适度。

调整心态,生活中做好 心理防护

生活中,也可以通过一些方式来调整心态,做好心理防护。

“可以通过适当的运动来调整身心状态。”寇建华说,研究表明,运动对于改善抑郁、缓解紧张情绪等有帮助,还能使人保持轻松愉快的心情。通过适当的运动,不仅能改善情绪,而且能提高人体的免疫力。

如果出现焦虑情绪,可以通过电话、微信或QQ等找亲友聊聊天,谈一谈自己的感受,向他们倾诉自己的想法和苦衷,寻求情感上的支持和理解。也可以和同事沟通一下工作思路等,得到对方的理解、支持和鼓励。这种倾诉和理解能更快让大家恢复良好的工作状态。生活中,也可以通过听音乐进行调节。

放松训练是一种简单有效的心理调适方法,是从紧张状态松弛下来的一种训练过程,主要通过肌肉的松弛消除紧张、焦虑情绪,其最终目的是使整个机体活动水平降低,达到心理上的松弛,从而保持内环境平衡与稳定。

呼吸放松法是常用的放松训练方法之一。可以采取舒适的姿势坐着或躺下,采用腹式呼吸进行放松训练。放松全身,把右手放在胸部,把左手放在腹部。用鼻子吸气,用嘴呼气。吸气时,最大限度向外扩张腹部,胸部保持不动;呼气时,最大限度向内收缩腹部呼气,胸部保持不动。放松双手,感受呼吸时胸部和腹部的运动,体会腹部的一起一落。每天坚持5到10分钟。

正念训练是心理学上常用的调整身心状态的方法。正念是指不评价、不批判地觉察和体会当下的一切,常用的方法有正念行走、正念观呼吸、正念冥想等。

“疫情发生以来,我院开通了新冠肺炎24小时心理援助热线0374-3361021或18539062538,免费提供心理援助服务,帮助疫情期间产生心理问题的群众缓解不良情绪和心理压力。有需要的群众可拨打心理援助热线。”寇建华说。

不开刀治疗肝血管瘤

本报记者 马晓非 文/图



黄迁祥(中)为患者实施手术。

“谢谢你黄主任,现在我心里踏实多了。”近日,刘女士在许昌市人民医院复查后激动地对该院介入科主任黄迁祥说。复查结果显示:原来直径8厘米左右的肝血管瘤缩小了一半多,一些小的肝血管瘤全都不见了。

两年前,刘女士在体检中发现肝脏长有血管瘤,直径4厘米左右,并没有不适症状,医生建议她每半年进行一次彩超检查。2020年春节前,刘女士在体检中发现肝血管瘤明显增大,直径已经超过了8厘米,而且还出现了一些比较小的血管瘤。虽然还是没有症状,但她十分担心,吃不下饭,也睡不着觉,决定进行治疗。

手术切除是治疗肝血管瘤的方法之一,可刘女士不想接受开刀手术,便在别人的建议下找到了许昌市人民医院介入科主任黄迁祥。经过诊断,黄迁祥决定采用肝血管瘤肝动脉微创介入治疗术对其进行治疗。

“肝血管瘤肝动脉微创介入治疗术是一种微创手术,具有创伤小、恢复快等优势,患者只需要在局部麻醉的情况下便可进行手术。”3月27日,黄迁祥对记者说,一般情况下,整个手术过程持续大约40分钟,患者术后3到4天即可出院。

实施肝血管瘤肝动脉微创介入治疗术时,黄迁祥在患者大腿根部植入一根

直径1到2毫米的导管,插管至肝血管瘤的供血动脉,然后注入血管硬化剂和栓塞剂进行精准栓塞,使肝血管瘤缺血坏死、纤维化,最终逐渐萎缩。

正是由于肝血管瘤肝动脉微创介入治疗术具有创伤小、痛苦小、恢复快等优势,目前已经成为治疗肝血管瘤的重要方法。

目前,肝血管瘤的发病率较高,许昌市人民医院介入科最近一段时间就收治了好几名肝血管瘤患者。听到“肝血管瘤”这几个字,很多患者会十分担心,甚至产生恐惧情绪。其实,肝血管瘤是一种较为常见的肝脏良性肿瘤,临床上以海绵状血管瘤最为多见,无明显不适症状,一般由先天性血管畸形所导致。

“得了肝血管瘤不必害怕,因为它是一种良性病变,一般不会对身体造成很大损害,不需要进行特别处理,只需要每半年进行一次彩超检查即可。”黄迁祥建议。

如果存在以下情况,可考虑及时进行干预:一是肝血管瘤较大,直径超过5厘米;二是肝血管瘤位于肝脏边缘;三是出现持续性隐痛、餐后饱胀、消化不良等症状;四是肝血管瘤压迫重要的解剖结构;五是心理负担较重。如果不及早干预,可能会导致肝脏功能衰竭,或因外力导致肝血管瘤破裂出血等。

医界前沿

许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼



5G⁺看移动 未来无限可能

·智享套餐 ·多彩业务 ·专属权益 ·尊享服务



www.10086.cn

热线 短信 10086

服务监督 10080