

营区新冠病毒感染者 居家健康指导与心理疏导

主 审 宋立强 刘旭峰

主 编 吕 行 王 卉 张玉婷 郭亚宁

第四军医大学出版社·西安

主审简介



宋立强

空军军医大学第一附属医院（西京医院）呼吸与危重症医学科主任，主任医师，教授，博士生导师。曾参加北京小汤山抗击非典，武汉、西安、长春抗击新冠疫情等抗疫任务。



刘旭峰

空军军医大学军事医学心理学系教授，博士生导师，全军疫情防控心理干预应急攻关项目组组长，空军级专家，空军后勤工作先进个人。



吕 行

临床医学博士，西京医院呼吸与危重症医学科主治医师、讲师。长期从事呼吸系统危重症的诊治、教学及科研工作。曾参加过西安及长春两次抗疫任务，有丰富的新冠肺炎防控和诊治经验。



王 卉

副教授、硕士生导师，中国心理学会注册督导师，陕西新冠疫情应急应对小组专家。出版专著 11 部，发表论文 30 余篇。



张玉婷

心理学博士，国家二级心理咨询师。曾参与心理危机干预、新冠疫情心理援助。获嘉奖 2 次，出版专著、讲义 3 本。



郭亚宁

医学博士后、心理学博士，注册心理师。曾参与新冠疫情、西安世园会、汶川地震灾后心理援助工作。

“战略上藐视敌人、战术上重视敌人”是我们应对一切来犯之敌的制胜法则。面对新冠病毒和对敌打仗一样，未战先怯必败无疑，无畏无惧则战之能胜。三年的抗疫让我们对新冠病毒积累了足够的认识，疫苗的接种也让我们对新冠病毒产生了初步的防御。当我们需要直面病毒之时，只需兵来将挡水来土掩，掌握简便易行、行之有效的防治措施，便足以应对防控政策调整之后的病毒冲击。

本手册从健康指导和心理疏导两方面着手，让阴性人群在胆战心惊之时获悉应对之法，让阳性感染者在心力交瘁之时得到医疗建议。真正做到科学、理性地防护和治疗，当好自身健康的第一责任人！

上篇 居家健康指导

01. 感染新冠病毒后会出现哪些症状？ / 2
02. 感染后的典型症状及过程是怎样的？ / 2
03. 家中需要常备哪些药品？ / 2
04. 被新冠病毒感染了，哪些情况可以居家治疗？ / 3
05. 居家条件下，如何大致区分严重程度？ / 3
06. 哪些属于新冠感染后的重症高危人群？ / 4
07. 居家治疗对居住环境有何要求？ / 4
08. 居家治疗应准备哪些用品？ / 4
09. 居家治疗期间应该怎么做？ / 5
10. 居家治疗期间感染防护的具体要求有哪些？ / 5
11. 居家治疗期间同住人应该如何防护？ / 6
12. 居家治疗期间每次用完卫生间都应该消毒吗？如何消毒？ / 6
13. 居家治疗期间，生活垃圾如何处置？ / 6

14. 居家治疗人员如何进行健康监测？ / 7
15. 新冠阳性患者的居家治疗建议？ / 8
16. 感染者确须外出就医时如何做好防护？ / 8
17. 居家期间体温升高了该如何处理？ / 8
18. 居家治疗用药的注意事项有哪些？ / 8
19. 如患有基础疾病，是否需要改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量？ / 9
20. 哪些情况下需要尽快就医治疗？ / 10
21. 没有连花清瘟和布洛芬该怎么办？ / 10
22. 预防性使用连花清瘟有用吗？ / 11
23. 高龄老人感染新冠后需要关注哪些方面？ / 11
24. 成人和儿童用药有什么区别？ / 11
25. 儿童感染新冠病毒后的临床表现是什么？ / 12
26. 未满 3 岁且未接种疫苗的儿童是否更容易感染？ / 12
27. 3 岁以上儿童尚未接种疫苗，现在还需要接种吗？ / 12
28. 孕妇感染新冠病毒后该如何应对？ / 13
29. 孕妇感染新冠病毒后，对胎儿有没有影响？ / 13
30. 哺乳期母亲感染新冠病毒后，可以正常哺乳吗？会传染给婴幼儿吗？ / 14
31. 居家治疗期间，如何提高免疫力？ / 14
32. 符合什么条件可以结束居家治疗？ / 15

- 33. 感染新冠病毒后，抗原多久可以测出来？ / 16
- 34. 新冠核酸检测和抗原检测的区别是什么？ / 16
- 35. 与新冠病毒感染者接触后，有的人被感染有的人不被感染，这是为什么？ / 17
- 36. 新冠病毒感染者的饮食有无特殊要求？ / 17
- 37. 转阴后，家里如何进行全面消杀？ / 18
- 38. 紫外线可以杀灭新冠病毒吗？ / 19
- 39. 新冠核酸（抗原）转阴后是否会出现长期症状？ / 20
- 40. 各类口罩有什么区别？ / 20

下篇 居家心理疏导

- 01. 感染后感到恐慌，怎么办？ / 24
- 02. 感染后出现自责情绪，怎么办？ / 25
- 03. 感染后担心病症发展，出现强迫行为，怎么办？ / 26
- 04. 感染后过度焦虑，怎么办？ / 27
- 05. 感染后不知味，情绪烦躁，怎么办？ / 28
- 06. 感染后作息颠倒，熬夜吸烟饮酒增加，怎么调适？ / 29
- 07. 感染居家后总想着没有处理的工作，焦急紧张，怎么调适？ / 30
- 08. 总是控制不住多吃几种药物以防万一，怎么办？ / 31
- 09. 感染后出现睡眠障碍怎么办？ / 32

10. 感染者出现急性惊恐发作怎么办？ / 32
11. 想要照顾患病家人，又担心被传染，怎么办？ / 33
12. 感染者家属内心恐慌焦虑，该如何自助？ / 34
13. 自己也患有慢性疾病，需服药治疗，如何处理？ / 35
14. 如何帮助网课期间的孩子调整心态？ / 36
15. 家人情绪低落时，怎么彼此安慰和鼓励？ / 37
16. 老年感染者的子女，如何照顾好感染者？ / 38
17. 总是无法摆脱悲观的想法，如何调适？ / 39
18. 内心感到愤怒，有一股无名火无处发，怎么调适？ / 40
19. 家人患病，我总是反复做一些事情，怎么办？ / 41
20. 内心焦虑害怕，严重影响睡眠，怎么办？ / 42
21. 照顾家人时无端受责怪，深感委屈，怎么办？ / 43
22. 家人患病后过于依赖我，我有点不堪重负，怎么办？ / 44
23. 自己身在异地，无法照顾患病的家人，怎么办？ / 45
24. 家人患病，我自己有孕在身，怎么办？ / 45
25. 如何适应新冠疫情防控局势的新变化？ / 46
26. 停不下地看消息，止不住地心慌意乱，怎么办？ / 47
27. 集中不了精神，兴趣也提不起来，怎么办？ / 48
28. 如何让“谣言”止于“智者”？ / 49
29. 老人长时间待在家里有哪些注意事项？ / 50
30. 情绪波动时控制不住地“买买买”，怎么办？ / 51

- 31.** 向他人寻求帮助，会不会使我显得太脆弱了？ / 51
- 32.** 一想到要上班 / 上学就紧张不适，我该怎么办？ / 52
- 33.** 我好像对什么都提不起兴趣了，怎么调整？ / 53
- 34.** 如何判断自己的心理反应是正常的还是异常的？ / 54
- 35.** 看到网络上的消息，动摇了我的价值信念体系，感觉对 谁都很愤怒？ / 55
- 36.** 如果邻居出现了疑似症状或确定为感染者，我可以做些什么？ / 56
- 37.** 救援者、助人者如何照料自己？ / 57
- 38.** 觉得胃口和睡眠变了，如何调整？ / 58
- 39.** 音乐之“生”——音乐护理“处方”有哪些？ / 59
- 40.** 家人感染，提供的照料和帮助有限，内疚自责，如何调适？ / 61

上 篇

SHANG PIAN

居家健康指导

JU JIA JIAN KANG ZHI DAO >>>

01 感染新冠病毒后会出现哪些症状？

常见的症状包括发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等。根据临床经验，普通中青年患者感染新冠病毒后，病程为 7 天左右。部分老年人，尤其合并基础疾病的高龄人群更为复杂严重。

02 感染后的典型症状及过程是怎样的？

第 1 天：症状较轻。可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力。第 2 天：开始出现发热症状，部分年轻人高烧至 39℃ 左右。同时咽部不适感加重。第 3 天：症状最重的一天。高热 39℃ 以上，浑身酸疼乏力，咽痛加剧。第 4 天：体温的高峰开始下降。很多人从这一天体温降为正常，不再发热。但仍然咽痛咽痒，一部分人开始流涕、咳嗽。第 5 天：体温基本降到正常。但是鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、身体乏力仍然存在。第 6 天：不再发热。咳嗽、流涕等症状加重。前期病毒导致的呼吸道黏膜破坏，人体通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞。可能出现核酸转阴。第 7 天：所有的症状开始明显好转。核酸很大可能转阴。

特别提示：高危人群感染病毒后，如有明显憋气症状，需至医院就诊，明确严重程度，切勿延误治疗时机。

03 家中需要常备哪些药品？

常见的抗病毒药物并不能治疗新冠病毒，因此，所

备药物多以对症治疗为主。目前可供推荐的药物如下：

- ①发热/肌肉酸痛：布洛芬、对乙酰氨基酚、洛索洛芬等。
- ②咽干/咽痛：西吡氯铵含片、西瓜霜含片等。
- ③咳嗽：复方甲氧那明胶囊、苏黄止咳胶囊等。
- ④咳痰：乙酰半胱氨酸泡腾片、氨溴索片、桉柠蒎肠溶胶囊等。
- ⑤腹泻：蒙脱石散（止泻）、口服补液盐（补充电解质）等。
- ⑥中成药（九版新冠指南推荐的部分口服药物）：藿香正气胶囊（丸、水、口服液）、连花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊（颗粒）等。

04 被新冠病毒感染了，哪些情况可以居家治疗？

未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者；
基础疾病处于稳定期，无严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

05 居家条件下，如何大致区分严重程度？

居家条件下，对病情严重程度的判断方式主要结合症状，因此相对于标准分型并不严谨。

①无症状感染者：此时感染者无任何不适症状，只是单纯的传染源，严格意义上并不能被评判为患者。

②轻症患者：临床症状轻微，以发热、干咳、乏力为主要表现，部分患者可以鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、结膜炎、肌痛和腹泻等为主要表现。

③重症患者：具有上述临床表现，并出现气促（呼吸频率 ≥ 30 次/分），静息状态下吸空

气时血氧饱和度 $\leq 93\%$ ，或临床症状进行性加重，此时需尽快就医。

06 哪些属于新冠感染后的重症高危人群？

所谓高危人群，是指感染新冠病毒后发展成重型或危重型可能性更高的人。此类人员感染之后必须密切监测新冠相关症状及其他全身表现，若出现问题，需及时就医。高危人群包括：① 65 岁以上，特别是 80 岁以上的高龄人群。② 孕妇，特别是处于早孕期者。③ 未接种疫苗人群。④ 免疫功能低下者，包括原发性免疫功能低下或正在服用免疫抑制剂或接受化疗的患者等。⑤ 患有糖尿病、呼吸系统疾病（慢性阻塞性肺疾病等）、肿瘤等基础疾病的人群。

07 居家治疗对居住环境有何要求？

在条件允许的情况下，居家治疗人员应尽可能在家庭相对独立的房间居住，若因条件限制无法单独居住，则同住人感染风险较高。条件允许时尽可能使用单独卫生间，若无此条件，建议与其他人员错峰使用，且每次使用后做好消毒。

08 居家治疗应准备哪些用品？

体温计（感染者专用）、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品，专用的垃圾袋和垃

圾桶。条件允许时可配备指尖血氧饱和度仪，用来监测血氧饱和度，用客观指标评价呼吸困难。

09 居家治疗期间应该怎么做？

居家治疗要做好健康监测和对症治疗，控制外出，做好个人防护，按相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。居家人员非必要不外出、不接受探访。除生活必需品和药品外，尽量不购快递、外卖。更重要的是，在家庭生活期间需要做好感染防控，避免家庭内部交叉感染，特别是有高危人群共同生活的家庭。

10 居家治疗期间感染防护的具体要求有哪些？

①居家隔离康复人员原则上单独住在通风良好的房间，尽量不与其他家庭成员接触。②每天定时开窗通风，保持室内空气流通，不具备自然通风条件的，可用排气扇等进行机械通风。③做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。④准备食物、饭前便后、摘戴口罩等，应当洗手或手消毒。⑤咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻，将用过的纸巾丢至垃圾桶。⑥不与家庭内其他成员公用生活用品，餐具使用后应当清洗和消毒。⑦居家治疗人员日常可能接触的物品表面及其使用的毛巾、衣物、被罩等需及时清洁消毒，感染者个人物品单独放置。⑧如家庭公用卫生间，居家治疗人员每次用完卫生间均应消毒；若居家治疗人员可使用单独

卫生间，可每天进行 1 次消毒。⑨用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋，放置到专用垃圾桶。⑩被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

11 居家治疗期间同住人应该如何防护？

①与阳性感染者分居两室，尽量避免直接接触，必须接触时需戴 N95 口罩。②分时段使用卫生间等公共空间，在新冠患者每次使用后均要进行消毒。③家庭使用抽水马桶的，盖上马桶盖后再冲厕。④每日开窗通风 2 次，每次保持在 30 分钟以上。⑤严格进行 7 步洗手法，特别是接触患者使用的物品或垃圾后。⑥每天对家中物品进行 1 次表面消毒；避免共用生活物品，如餐具、毛巾、床上用品等。

12 居家治疗期间每次用完卫生间都应该消毒吗？如何消毒？

若阳性患者与其他人员共同使用卫生间，则每次使用后必须消毒。空气消毒主要采用通风或机械排风的方式，地面或物体表面可采用二氧化氯或含氯消毒剂拖拭、擦拭消毒。洗手液或香皂等建议分开使用。若有独立卫生间，则每日消毒一次即可。

13 居家治疗期间，生活垃圾如何处置？

①将垃圾袋扎好，最好用双层袋，避免泄漏。②喷洒消毒剂后，交由同住人协助处置。③同住人处理垃圾时，佩戴 N95 口罩及一次性手套。④外包装消毒后，放置在

指定地点。脱掉一次性手套放置在固定的污染垃圾桶中，之后严格进行手卫生。

14 居家治疗人员如何进行健康监测？

至少每天早、晚各进行 1 次体温测量和自我健康监测，如是否出现发热、咳嗽、气短等症状，可进行对症处置或口服药治疗，必要时至医院就诊。具体可参考下表：

新冠患者症状自评表

	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天	第 8 天
体温（℃）								
血氧饱和度								
肌肉酸痛								
咽痛 / 咽干								
咳嗽 / 咳痰								
鼻塞流涕								
头晕头痛								
嗅觉味觉减退								
食欲下降								
腹痛腹泻								

备注：1. 除体温和血氧饱和度填写客观数据外，其他症状可用数字代表严重程度（0 为无此症状，1 为最轻，10 为无法忍受），以便于自我评价病情变化；2. 第 6 天起若症状明显好转可开始检测是否转阴。

15 新冠阳性患者的居家治疗建议？

①无症状者无须药物治疗。②如出现发热、咽痛、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服药治疗，服药时，需按药品说明书服用，避免盲目使用抗菌药物。③有需要时也可联系基层医疗卫生机构医务人员或通过互联网医疗形式咨询相关医疗机构。

16 感染者确须外出就医时如何做好防护？

在外出过程中，要全程做好个人防护，佩戴 N95 口罩，点对点到达医疗机构，就医后再点对点返回家中，尽可能不乘坐公共交通工具。症状较重、儿童、高龄老人及无法自理的人员需有监护人陪同，监护人也必须严格佩戴 N95 口罩和执行手卫生。

17 居家期间体温升高了该如何处理？

非高危人群在体温上升初期可考虑通过大量饮水排尿，使用温水、酒精擦浴等物理降温方式进行降温，上述方式无效且体温升高到 38.5℃即可以开始使用退热药物。并不推荐使用大量盖被子发汗的方式降温。

18 居家治疗用药的注意事项有哪些？

①不可盲目混用：如退烧药、感冒药和止痛药等，其中大部分均含有解热镇痛药（如布洛芬）成分，混合使用会导致肝脏负担急剧加重，特别对于有慢性肝脏疾

病的人群。②不可盲目加量：不同药物均有推荐的用法用量，间隔时间、服药剂量均有严格要求，即使疗效欠佳，也不能随意缩短用药间隔或增加服用剂量，很可能也会导致肝功能损害（基本原理同上）。③注意用药禁忌：如常用的布洛芬，对于孕妇或者消化道溃疡患者等均不推荐，对于既往行心脏支架长期口服阿司匹林的人员也有增加药物毒性的风险。因此，用药前，请务必仔细阅读说明书。④对症治疗为主：新冠病程因人而异，因此用药没有固定程序，“头疼医头、脚疼医脚”的方法在治疗新冠病毒感染时是有效的。⑤抗生素慎用：抗生素主要是针对细菌的药物，对于新冠病毒无效。但有些患者在感染新冠病毒后全身免疫能力下降，导致合并细菌感染，此时才是抗生素的使用时机，因此请慎重使用抗生素，最好可咨询医疗专业人员。

19 如患有基础疾病，是否需要改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量？

如患有基础疾病，病情稳定时，无须改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。但有些治疗新冠的药物会引起基础疾病的加重，因此，需要在使用前充分阅读用药说明。如藿香正气胶囊、金花清感颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、防风通圣颗粒等均含有麻黄成分，可导致血压升高，高血压、心脏病患者应慎用；解热镇痛药（布洛芬、对乙酰氨基酚等）有可能加重高血压患者心脏负担，使

用时应从小剂量开始，且加大剂量需要更谨慎，安全阈值可能更低。

20 哪些情况下需要尽快就医治疗？

①出现呼吸困难或气促。②经药物治疗体温持续高于 38.5℃，超过 3 天。③原有基础疾病明显加重且不能控制。④儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻 / 呕吐等情况。⑤孕妇出现头痛、头晕、心慌憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。如出现上述情况，可通过自驾车、120 救护车等方式，转至相关医院进行治疗。

21 没有连花清瘟和布洛芬该怎么办？

①连花清瘟属于中成药，在九版新冠指南中推荐用于出现症状的人群，对于非重症患者同时推荐的还有金花清感颗粒、疏风解毒胶囊（颗粒）、清肺排毒颗粒、宣肺败毒颗粒等，但每种药物均对应着不同症状。因此，在没有连花清瘟时，可考虑结合自身症状，选择其他药物。

②布洛芬属于解热镇痛药，与之功能相似的药物有很多，比如对乙酰氨基酚、塞来昔布、洛索洛芬等，在治疗新冠当中主要发挥退烧、缓解肌肉酸痛等症状。解热镇痛药也是许多复方感冒制剂中的主要成分。所以，当没有布洛芬时，可使用上述药物代替。

22 预防性使用连花清瘟有用吗？

在《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》中连花清瘟的适应人群为“医学观察期”和“临床治疗期”且存在发热等症状的患者。“医学观察期”是指在感染初期，因各种原因未确诊，或者在隔离观察阶段；“临床治疗期”是指阳性的患者进行治疗的阶段。因此，预防性使用连花清瘟并不推荐。

23 高龄老人感染新冠后需要关注哪些方面？

高龄老人往往合并较多的全身慢性疾病，包括心、肺、肝、肾、脑、内分泌等各方面。新冠病毒核酸检测阳性后，首先需评估新冠原发症状，因为老年人极易成为重症患者；其次需要关注原发病的情况，比如高血压患者血压是否控制稳定，慢阻肺患者的气短症状是否加重，糖尿病患者血糖控制是否良好等。无论新冠症状加重还是原发病症状加重，均需及时就医治疗。同时，高龄老人建议与监护人共同生活，防止突发意外。

24 成人和儿童用药有什么区别？

儿童切勿盲目用药，在使用任何药物之前请仔细阅读说明书或遵医嘱。儿童不推荐自行使用复方感冒药、止咳药等，感染新冠病毒后出现的症状主要以解热镇痛为主；6个月以上的孩子，可选择布洛芬或对乙酰氨基酚，

二者任选其一，不建议联合或交替使用。2 ~ 6 个月的孩子，只能选择对乙酰氨基酚。

25 儿童感染新冠病毒后的临床表现是什么？

儿童感染一般没有潜伏期，初期以发热为主，热型不定，发热症状持续时间约为 2 ~ 3 天，总病程约 3 ~ 5 天。儿童临床症状一般较轻，多侵袭上呼吸道，发生肺炎和重症的概率比成人低。部分儿童可出现明显呕吐、腹泻等消化道症状。

26 未满 3 岁且未接种疫苗的儿童是否更容易感染？

接种疫苗确实可减少感染比例，但随着病毒变异，预防感染能力也逐渐下降。儿童未接种疫苗虽然是易于感染的危险因素，但更主要的是 3 岁以下儿童佩戴口罩和手卫生的依从性、有效性较差，进而导致飞沫传播和接触传播机会较大。因此，引导儿童正确佩戴口罩、增加手卫生频率才是更加有效的预防新冠病毒方式。另外，监护人如果感染了新冠病毒，因为生活接触密切，儿童也极易感染。

27 3 岁以上儿童尚未接种疫苗，现在还需要接种吗？

根据既往研究数据，疫苗在预防感染方面的有效性在逐渐下降，但是在预防疾病重症方面仍然有效，且混合接种（如灭活疫苗和亚单位重组疫苗）在预防重症方

面效果更佳。虽然儿童重症比例相对老年人较低，但也不是完全没有，同时重症的新冠肺炎对患儿是否存在长期影响尚不清楚。因此，在没有疫苗接种禁忌的条件下，推荐进行接种疫苗。

28 孕妇感染新冠病毒后该如何应对？

首先，在孕期感染新冠病毒，应尽快联系产检医院。若孕妇一般状况尚可，也可居家进行隔离观察治疗，原则如下：①多休息、保证液体摄入。②如果出现发热不适，可以使用对乙酰氨基酚来保证舒适度，孕期通常不建议服用布洛芬，尤其是孕 20 周及以后。③保持力所能及的日常活动，降低血栓形成的风险。④留意胎动变化。其次，评估自身是否属于高危人群，如果年龄高于 35 岁、超重或肥胖、合并高血压或糖尿病等，新冠重症风险更高，需高度重视，一旦孕妇出现头痛、头晕、心慌憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况，要及时就医。

29 孕妇感染新冠病毒后，对胎儿有没有影响？

从两个方面分析这个问题。①新冠病毒本身对胎儿有无影响：目前国际研究显示，新冠病毒宫内传播概率极低，即妊娠期妇女感染病毒后，基本不会通过垂直传播（母婴传播）的方式将病毒传染给胎儿。但是新冠病毒感染，可能会增加孕妇血栓的风险，导致流产。若孕

妇症状属于高危人群且症状较重，可能会出现低氧血症甚至呼吸衰竭，这些可能会间接影响胎儿的生长发育。

②治疗药物对胎儿的影响：只要孕妇自身感觉良好，孕期低热是不会对孕妇或胎儿造成太大的影响，所以轻症尽量避免服药。避免使用抗病毒药和止咳药，若出现发热，可使用对乙酰氨基酚退热治疗，但如果病症严重，应及时就诊以免耽误病情。乱用药对胎儿造成的伤害甚至会大于疾病本身。

30 哺乳期母亲感染新冠病毒后，可以正常哺乳吗？

会传染给婴幼儿吗？

还没有相关的证据表明，新冠病毒会通过乳汁传染给宝宝。事实上，大多数呼吸道病毒不通过母乳传播，比如流感病毒。虽然母乳不一定会传播新冠病毒，但哺乳本身就是一个频繁的密切接触行为，通过飞沫或接触传染给婴儿是无法避免的。因此若担心传染给婴儿，建议痊愈之前暂停母乳喂养，使用奶粉替代。

31 居家治疗期间，如何提高免疫力？

①均衡营养。饮食适当均衡，营养搭配合理是增强免疫能力的有效措施。每天要保证谷薯类、蔬菜水果类、蛋白质类以及油脂类食物的摄入，同时需适当补充维生素类（特别是维生素C），但不宜过量。②保证睡眠：充足的睡眠是人体建立免疫屏障的重要条件，感染患者

每天尽量保证 8 小时以上睡眠，如果夜间睡眠时间不足，可通过白天小憩补充。③适量运动：运动可以增强体魄，提高免疫能力。阳性期间若症状较重，仍然推荐休息为主，但康复阶段或者与阳性患者共同生活时，可通过适量运动保持身体机能。

32 符合什么条件可以结束居家治疗？

症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测 Ct 值 ≥ 35 （两次检测间隔大于 24 小时），可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。目前尚无利用抗原检测试剂盒判断新冠痊愈的证据，但若试剂盒充足，在自身症状明显好转时也可通过抗原试剂盒进行采样检测，初步判断体内新冠病毒情况。请注意自测时的规范，严格按说明书步骤进行操作。

（一）抗原自测前准备

1. 洗手
2. 阅读说明书
3. 检查试剂情况（拭子、采样管、检测卡）
4. 确认检测环境（检测卡平放于清洁处）



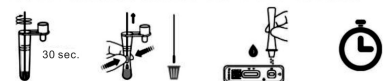
（二）样本采集

1. 取出鼻拭子
2. 样本采集（拭子深入鼻腔内 1~1.5cm，每侧旋转 4~5 圈，过程至少 15s；成人可自采，儿童由成人采样）



（三）抗原采集

（根据相应试剂说明书完成样本检测，等待一定时间后进行结果判读）



（四）结果判读

（根据相应试剂说明书进行判读）

1. 阳性结果

（“C”和“T”处均显示出红色或紫色条带，条带颜色可深可浅）



2. 阴性结果

（“C”处显示出红色或紫色条带，“T”处未显示条带）



3. 无效结果

（“C”处显示出红色或紫色条带，无论“T”处是否显示条带）



33 感染新冠病毒后，抗原多久可以测出来？

抗原检测的速度更快，操作更便捷。但一般要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时，抗原才可以检测出来。在初期，即使感染者出现一些轻微症状，由于病毒载量低，抗原检测未必显示阳性。感染新冠病毒后，抗原阳性的具体时间尚无定论，目前的经验是在感染后 2 ~ 3 天可以检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者，由于病毒载量持续较低等原因，可能要 5 天甚至更长时间后才能检测出来。

34 新冠核酸检测和抗原检测的区别是什么？

新冠病毒由 RNA 基因组和蛋白组成。核酸检测是对 RNA 基因组的检测，而抗原检测是对病毒蛋白的检测，因此核酸检测的准确度会相对更高一些。抗原检测将新冠病毒的特异性抗体包被在检测卡上，与样本里的特异性抗原发生反应，从而在检测卡上显示出指示性条带，依此反映样本里是否由新冠特异性抗原。核酸检测则是把病毒特异性基因变短不断进行复制、扩增，让它的数量达到检测仪器能够检测到的阈值。抗原检测出结果比核酸检测快很多，但灵敏度略低，只有在病毒含量较高时才呈阳性，这也是有时候抗原阴性但核酸阳性的原因。但无论抗原还是核酸检测，合格的采样标本是检测准确的前提。

35 与新冠病毒感染者接触后，有的人被感染有的人不被感染，这是为什么？

对这个问题目前没有专门的研究结果，但可以从下面几个原因分析：①传染源不同：新冠从开始流行至今已经出现了不同的突变毒株，比如我们熟知的原始株、Delta 株、Omicron 株等，而且毒株还在不断地变异。因为不同的变异株之间存在传播力的差异，因此当接触了感染不同毒株的新冠患者（传染源），被感染的概率也不同。另外，即使同一个传染源，在潜伏期、发病期、康复期等不同时段的传播力也不同，接触后被感染的概率也不同。②传播途径不同：新冠病毒可以通过飞沫和接触传播，因此，与传染源以不同的距离、时间和方式接触，病毒传播的能力均不同。比如，与传染源接触时正确佩戴口罩，并且在接触后严格进行手卫生，则可以有效切断传播途径，或者即使被感染也只有很少的病毒进入体内，极容易被人体免疫系统杀灭，患病概率大大下降。③易感人群不同：所有人都是新冠病毒的易感人群。但相对于免疫能力正常者，基础疾病多、身体基础差等免疫功能低下的人群更易患病，这些人在接触少量病毒后即可感染。

36 新冠病毒感染者的饮食有无特殊要求？

对于新冠病毒感染者，不需要在饮食上做特殊调整。

但有如下建议：①保持饮水量：每天 1500 ~ 2000ml。
②保持足够的能量摄入（身材中等的成年人可用 $30\text{kcal} \times \text{公斤体重}$ 粗略计算），营养成分要搭配合理。
③饮食宜清淡：辛辣刺激性食物可能会增加上呼吸道刺激。④食欲较差进食不足者可通过营养强化食品或医用配方食品补充。

37 转阴后，家里如何进行全面消杀？

可用的消毒液：①医用 75% 酒精：如果是室内不通风的环境下使用，以擦拭为主，室外可喷洒或擦拭，但注意要避免易燃物品，进行小面积喷洒。酒精擦拭后可蒸发，无须清水二次擦拭。②次氯酸钠消毒液：以 84 消毒液、含氯消毒片为代表，使用时要严格遵循产品说明书配置或稀释。这类刺激性气味很重，需做好呼吸道和皮肤防护。对部分材质的物体表面有腐蚀性，可能造成物体表面损坏，所以消杀后需要用清水擦拭 1 ~ 2 遍。次氯酸钠对人体影响大，不能直接对人进行喷洒消毒，也不建议对直接入口的食物进行消毒。③次氯酸消毒液：次氯酸的消毒效率较强，更适合制备成喷雾型的消毒剂。使用时需要根据产品说明书严格配置有效氯浓度。次氯酸消毒液见光易分解，使用时应注意避光。长时间暴露同样会对人体呼吸道、皮肤和眼睛有害，不建议对人进行消毒。

操作建议：①空气：空气消毒主要通过开窗通风的方式，推荐持续通风，不能持续的至少“30 分钟 × 2 次 / 日”。空调、排风扇等通风设备也需进行消杀，消毒前要先去除内部的积尘和污垢，然后将过滤网、出风口等进行清洗消毒。②衣物、床单等织物：衣物与床单被套都拆洗，拿有效氯 500mg/L 的含氯消毒剂泡半个小时再进行清洗。棉被、垫子等可放在阳光下进行暴晒、通风。③物品表面：手机、电脑、儿童玩具等可以使用消毒湿巾来擦拭消毒。门窗、台面、桌椅、地面等面积较大的表面，可以使用抹布或拖布浸泡消毒剂进行擦拭消毒，之后使用清水擦拭。④餐具：推荐煮沸消毒至少 20 分钟。如果家中有餐具消毒柜，也可用消毒柜消毒。⑤冰箱：冰箱需清空，用稀释过的含氯消毒液擦拭冰箱内外，之后再拿清水擦拭。

38 紫外线可以杀灭新冠病毒吗？

《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第五版) 》中指出，新型冠状病毒对紫外线敏感。其主要原理为高能量的紫外线直接杀伤病毒基因结构，使之失去繁殖和自我复制的能力。部分紫外线灯工作的过程中还会产生臭氧，进行双重杀菌。但紫外线灯的消杀效果需结合照射距离、有无遮挡等多因素综合考虑，且使用过程中直接照射人体会产生损害，使用后也需通风。

39 新冠核酸（抗原）转阴后是否会出现长期症状？

新冠核酸或抗原转阴往往被人们认为是体内不再有新冠病毒复制的重要标志，但这不代表新冠引起的症状也会立即随之消失，某些症状可能会长期存在。其实“新冠长期症状”就相当于我们非常关注的“新冠后遗症”，WHO 将之称为“Long COVID”，文献报道的包括持续咳嗽，呼吸困难或气短，咽痛，关节痛，肌痛，易疲劳，心悸，脑雾（难以思考或集中注意力），情绪变化，嗅觉或味觉异常甚至丧失等。但是，目前报道的所有后遗症均为既往毒株（如原始株）感染的患者，重症患者后遗症多，而轻症患者往往没有明显后遗症，且随访时间跨度为阳性后的两个月至一年，更长时间之后这些表现是否改善尚无报道。所以，“奥密克戎感染后是否存在后遗症，若有后遗症主要表现为什么，存在的时间长短”等问题目前没有客观数据支持。需要注意的是，文献中报道的后遗症人群相对大规模的人口学基数来说也算少数，因此大多数人是否存在后遗症也并不清楚。

40 各类口罩有什么区别？

①普通医用口罩：普通医用口罩执行医药行业推荐标准 YY/ T0969-2013《一次性使用医用口罩》，一般应用于普通的医疗环境中，防护等级较低。这一类型的口罩，不能有效阻挡病原体通过呼吸道入侵，也不能对

颗粒及细菌病毒起有效的防护作用。②医用外科口罩：医用外科口罩执行医药行业强制标准 YY0469-2011《医用外科口罩技术要求》，一般应用于有体液、血液飞溅的环境里，如医院手术室，防护等级中等。这一类型的口罩，可以有效地阻隔大部分细菌和部分病毒，细菌过滤效率 $\geq 95\%$ ，非油性颗粒过滤效率 $\geq 30\%$ 。③KN95和N95口罩：KN95/N95并不是特定的产品名称。KN95是中国标准 GB2626《呼吸防护用品——自吸过滤式防颗粒物呼吸器》中规定的级别之一；N95由美国NIOSH认证，是美国标准 42 CFR 84 中规定的级别之一。这两个级别的技术要求、测试方法等基本一致，只是分属于不同国家的标准。KN95/N95型口罩非油性颗粒过滤效率 $\geq 95\%$ ，医用防护口罩通常符合此标准。

下 篇

XIA PIAN

居家心理疏导

JU JIA XIN LI SHU DAO >>>

01 感染后感到恐慌，怎么办？

在面对铺天盖地、纷繁芜杂的信息时，尤其是猝不及防面对疾病时可能会感到手足无措，得知自身感染后，可能会感到手足无措，甚至有持续紧张、担忧，夸大危险，胡乱联想等表现。这是压力下的一种正常情绪反应。在某些压力情境下，人们的认知思维能力确实可能会短暂下降。

建议

1. 学会辨别信息。认准政府或权威媒体发布的信息，有意识地选择此刻对自己更有帮助的信息，对于其他“小道消息”“民间偏方”或口口相传的“惊人新闻”，可通过咨询专业人士、朋友或借助正规渠道查证了解。让自己谋定而后动。

2. 识别负面情绪，合理发泄。当识别到自己有负面情绪时，可选择恰当的情绪管理方法，例如与朋友倾诉、收看喜欢的节目等等，如果担心传染给家人，也可以采取视频的方式以获得安慰。

3. 千万不要因为恐慌就过量或停止服药，可以根据医生朋友的建议或官方发布的应对手册，科学自我管理。

4. 根据自身情况，选择一些能放松下来的活动，如沐浴、热水泡脚、看电影、冥想等等。

5. 打造让自己感到舒适的康复环境，如毛茸茸的毯子、有阳光照射的房间或者温馨的灯光、舒缓的音乐等等。

02 感染后出现自责情绪，怎么办？

有些感染者觉得自己生病是因为没有保护好自己，防疫措施做得还不够细致、到位，并且担忧会传染给家人。尤其是当家人已经感染后，会心生自责，觉得是自己将厄运带给家人或自己不能很好地照顾他人。这些内疚、自责、愧疚等情绪可能会影响感染者康复。

建议

1. 在面临困难时，感染者往往更需要家人朋友的关心和爱护，不要羞于表达，向家人坦诚地说出自己的感受，或许你会发现，家人并不是这样想的，反而能激发出家庭的团结与互助情绪，获得温暖与支持。

2. 转移注意力。专注于当下自己能做到的事情，为他人做一些自己力所能及的事情，可以增强自己的“给予感”。

3. 尝试记录身边美好的点滴时光，积极分享，增强及时的幸福感。

4. 当情绪特别强烈时，可以尝试身体扫描法。选择一个安静、舒适的环境，或躺或坐，缓慢而悠长地进行呼吸，将注意力转移到呼吸上，并逐渐开始扫描自己的身体。在很多平台上都有身体扫描的指导语，可以根据

指导语进行放松训练。

03 感染后担心病症发展，出现强迫行为，怎么办？

有些人在感染后，可能会出现反复洗手，反复给隔离居所消毒，反复检查防护措施是否到位，反复测量体温、血氧、血压等体征，上网查阅各种资料比对自身的症状发展，稍有不一致便变本加厉地刷信息。以上这些都属于强迫行为。

建议

1. 首先需要理解，强迫行为的背后是失控所带来的恐慌和焦虑，需要选择对自己更有利的行为来缓解这些不良情绪。

2. 当自己感到恐慌想要采取强迫行为时，可以给自己预设一个等待时间，进行正念呼吸或采取其他放松方法，会发现很多行为就会自然消失。

3. 尽量转移自己的注意力，不要将注意力完全集中在自己的病症上，选择做自己喜欢的活动，如与家人朋友视频聊天、看书、听音乐、做手工等等。

4. 学会接纳令自己不舒服的情绪，其实带着这些情绪我们依然也可以过得很好，改变“我必须是积极乐观的”这种想法。

5. 爱抚自己的宠物，它们可以带来陪伴、关怀与舒适感，也能在一定程度上缓解焦虑与恐慌。如果没有条

件，“云吸猫/狗”也是个不错的选择。

04 感染后过度焦虑，怎么办？

随着感染人群的不断增多，社会面各种纷杂混乱的信息，以及各种不确定和未知的情况，都会让人产生诸多顾虑和担忧。很多人担心感染后患有所谓的“新冠后遗症”，这主要是一些主观感受，而客观理性看待所谓的新冠后遗症，会减少心理负担，更是社会生活重新回归正常的需要。

建议

1. 其他病毒和细菌感染后也会出现类似后遗症，最明显和最普遍的就是疲劳综合征。这种主观感受非常正常。努力调整自己的状态，尽量提高自身免疫力，早点康复和减少症状。

2. 后遗症的问题还需要观察，我们要客观理性认知和乐观心态，无须过度焦虑。当症状严重时可以及时就医以避免可能的后遗症。

3. 科学传播疫情知识。我们担心的“后遗症”，如全身疲劳、没劲、抑郁压抑、思想不集中、“脑雾”等，都是随着时间会逐步消失的。

4. 给焦虑情绪按暂停键，在家里来一个“正念行走”，感受你所看到的、听到的、吃到的、闻到的。

5. 如果持续体验较强的焦虑和不安并影响到生活，

可寻求专业医生的权威解释，也可拨打心理援助热线寻求心理服务。

05 感染后不知味，情绪烦躁，怎么办？

感染后，有的人嗅觉和味觉会受到影响，食不知味，吃不下饭。身体不适让人情绪烦躁，从而会感觉时间更漫长，也更容易胡思乱想。

建议

1. 饮食宜食易消化吸收、清淡、富有营养的食物，多休息、多饮水。
2. 暗示自己烦躁只是暂时的感受，很快就会过去，一般就5天时间好转，在此期间保持良好的心态，避免紧张以及焦虑。
3. 居家锻炼：可根据自身情况，开展八段锦、五禽戏、太极拳等锻炼，动作宜轻柔，每天1-2次。
4. 穴位按摩：可选取风池穴、迎香穴、合谷穴、太阳穴、风府穴等，每天早晚各做1次。
5. 药香薰疗法：可选用藿香、艾叶、苍术、薄荷等药物煎煮后熏蒸房间。
6. 积极情绪具有感染力，避免不良情绪污染“环境”和降低自身免疫力。
7. 寻求家人朋友支持。一些人可能希望独处，一些人可能希望交流，多倾听。不要专注于自己的无助软弱，

专注于自己的有效行动。

06 感染后作息颠倒，熬夜吸烟饮酒增加，怎么调适？

一些感染者因身体不舒服导致睡眠不好，生物钟紊乱，作息不规律，甚至长时间躺着刷刷玩游戏，或者吸烟饮酒等行为增加。

建议

1. 适当宣泄比压抑好。偶尔通过追剧、玩游戏、吸烟、喝酒等行为都可以释放压力和负面情绪，你需要一个情绪宣泄的出口。

2. 正视现实的困难，通过影响健康的不良方式只能使问题更为复杂和麻烦，反而会影响到身体免疫力，不利于尽快康复。

3. 尽可能选择其他能够让你释放压力的方式，多做令你感到愉快的事情，比如喜欢做的事情，适当锻炼身体。

4. 尝试一些放松技术，如听舒缓单调的音乐、冥想、腹式呼吸、着陆技术、肌肉放松技术等。压抑隔离的负面情绪，会像黑洞一样越来越大，倾诉和宣泄会让压抑的情绪得到释放。

5. 每天尽量定时睡觉，定时起床。建议不饮用含咖啡因的饮料。尽量让自己休息时的环境保持安静、舒适。

07 感染居家后总想着没有处理的工作，焦急紧张，怎么调适？

表现为交感神经的过度兴奋，如激动亢奋、行为活跃、精力旺盛、睡眠减少等。此时，会过度关注相关信息、脑子里一直想着工作，难以休息放松或拒绝合理的休息，变得焦躁、难过、无助。

建议

1. 疫情这几年一直在适应生活工作变化，无暇顾及自身情绪，此时需要停下来，照顾自己心理，让感受浮现出来，觉察和接纳。

2. 接受现实，暂时让自己停下来休息。身体发出警告时，继续工作会加重身心负担，需要先停下来休息。

3. 工作做不完，精力有限，照顾好自己，你就照顾好了全世界。照顾好自己才能有余力照顾他人，开展工作。

4. 相信自己的同事，自己休息时，他们能妥善处理和安排相关事宜。

5. 照顾你的情绪，就像你会照顾一个受伤的朋友一样。给消极的念头一个拥抱，然后康复后更有力量继续前行。

7. 要相信：你无法阻挡海浪，但你可以学会冲浪。短暂的休息，让你有更多的能量和力量来迎接以后的挑战。

08 总是控制不住多吃几种药物以防万一，怎么办？

为了有效预防和治疗，公众通过各种渠道抢购药物并进行自我防治。比如，大家都知道对抗奥密克戎需要壮大自身免疫力，而恰恰网络又相传维生素 C 可增强免疫力。因此，有人“干脆一边吃着连花清瘟，同时再来点维生素 C”，通过这种方式来进行预防与治疗的双保险。其实，直接因新冠导致重症而住院的病人不多，反而因对新冠的恐慌而到处抢药并乱服药导致急性肝损伤而住院抢救的并不鲜见。

建议

1. 这种通过多吃药来预防的行为，就是我们所谓的“焦虑”，换角度看问题，焦虑是有意义的，这是为了让我们提高警惕，加强自身防护和免疫力，做到“知者无畏”。但重要的是寻找有益的解决方案，而不是“有病乱投医”，盲目解决。

2. 面对不确定性，避免信息轰炸，保持镇定心态，减轻心理负担。多种药物合并，不但效果不好，还可能增加严重的不良反应。

3. 获得当前精确且及时更新的信息，少接触不准确的或者特别令人不安的信息。

4. 增加自己的掌控感，多和家人朋友交流感受和体验，多把注意力放在自己能够掌控的事情，以及美好的体验上。

09 感染后出现睡眠障碍怎么办？

居家康复期间，因焦虑恐惧或生活节律被打断更容易产生睡眠问题。比如，难以入睡，甚至彻夜无眠；易醒，晚上会醒来好几次，醒来后又无法入睡；多梦，甚至会做噩梦。

建议

1. 避免过多关注引起情绪波动的信息，如疫情和病情的负面信息、引起强烈情绪的文字和视频等。
2. 创造一些可起到安神作用的条件，如床头上放剥开皮或切开的柑橘、柚子等。
3. 对于轻症感染者，建议其白天不宜过多地躺在床上，多做些简单的活动，作息规律。
4. 有些感染者会对心跳、声、光等外界刺激敏感，建议其做放松身心的练习，也可戴眼罩和耳塞入睡。
5. 尝试使用一些放松助眠的方法，如“数绵羊”或者连续做“500-3”等。

10 感染者出现急性惊恐发作怎么办？

当感染者突然出现原因不明的短暂高强度恐惧状态，伴有胸闷、气短、心悸、大汗、胃不适、颤抖、手足发麻，且感觉发病或失去控制，有时会有濒死感时，可以考虑急性惊恐发作的可能。

建议

1. 惊恐发作时，由于强烈的恐惧感，感染者难以忍受并试图逃离，应立即施以紧急帮助。严重时，请精神科医生帮助诊断，给予药物干预。

2. 不要以紧张的心态来应对感染者的惊恐状态，在旁边做好保证感染者安全的工作。

3. 通常惊恐状态持续时间较短，约半小时大多可以自行缓解。其间可引导感染者顺其自然，关注生理症状的发生和消失。

4. 引导感染者与症状和平相处，提高感染者的安全感，鼓励感染者通过自我暗示提高自控感。

11 想要照顾患病家人，又担心被传染，怎么办？

家中有人患传染病，家属外在负担加重，内心也产生复杂的心情。首先作为亲人，对其痛苦感同身受。其次，对家人能否康复、何时康复产生很大的焦虑。对传染病的医学知识掌握不足，则进一步加深感染者家属的焦虑。传染病传播有三个途径：传染源、传播途径、易感人群。预防传染病的一般措施就是控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。感染者家属为易感人群，因此自我保护是必要的。

建议

1. 适当了解传染病基本知识，做好各类科学防护措施，从现实层面降低传染概率。
2. 希望照顾好患病家人，又担心自己被传染，这种担心是人之常情，不要自责内疚。
3. 保证自身身体健康，注意补充营养和规律作息，适度运动，但避免运动过度。
4. 学习情绪管理技巧，让自己淡定一些。
5. 多与亲朋好友交流，说出自己的担心害怕，寻求精神慰藉。
6. 避免过度的自我关注和执着于自身的消极感受，把注意力向外转移。
7. 多看正向报道和好消息，增加信心。

12 感染者家属内心恐慌焦虑，该如何自助？

恐慌和焦虑，是对可能的灾难事件的预警，是由不确定感带来的紧张。家人感染，可遵循官方发布的治疗方案。作为家属，偏重生活照顾，包括照顾感染者，也包括照顾自己。

建议

1. 极度焦虑可能引起很多身体反应，比如，肚子不舒服、头晕头疼、免疫性低热、睡不好等。还可能导

致认知思维能力降低。一旦觉察自己出现上述感受，要尽快给自己减压。

2. 内心特别恐慌和焦虑，可能和自己的性格有关，也可能是因为现实的困难很重。如果是后者，需要先想办法应对现实问题。如果是前者，则应根据对自己的了解和以往的生活经验，找出适合自己的自我调节方法。

3. 避免反复地想一件事，如果发现自己有反刍思维，应立刻动起来，做家务或是进行运动。

4. 练习呼吸放松，提升钝感力，让自己面对负面信息敏感度降下去。

5. 通过自我心理暗示稳定情绪，做深呼吸，内心重复“一切都会好的”。

6. 如恐慌焦虑特别严重，要向父母亲人寻求支持，或是向专业心理援助人员咨询。

13 自己也患有慢性疾病，需服药治疗，如何处理？

慢性疾病感染者本身就是感染者。糖尿病、高血压、冠心病等患者需长期服药，如果家中又出现传染病感染者，无疑给生活更增添了压力。在特殊时期，面临前往医院不便、买药不方便的困难，慢病感染者内心的恐惧和焦虑可能比其他人更高。因此，困难给他们带来的挑战更大，他们比一般人更需帮助。

建议

1. 先解决现实问题。已经或面临断药的慢病感染者，依靠网络登记、药房和医疗机构、本地团购、亲友邮寄等方式，尽可能寻求帮助。
2. 尽量保持原有作息节律，不要打破生活习惯，情绪负担会加重疾病，耐心、冷静比较重要。
3. 动则生阳，可进行舒缓运动，提高免疫力。
4. 尽量少接触负面报道，关注官方消息，每天看新闻控制在2小时之内。
5. 精神心理障碍的感染者，更易受外界影响而出现情绪波动，家中其他家属的责任更大。可借助远程诊疗，进行在线复诊、开处方和随访。

14 如何帮助网课期间的孩子调整心态？

疫情期间，孩子本身的生活方式和学习方式都受到了影响，作息规律改变、体能锻炼不足，亲子近距离相处，分寸感可能被打破。青春期的孩子，渴望独立，渴望自主，获取信息的能力比较强，但没有完全成熟。当家中出现感染者，家庭内部压力随之加大，负担也更重，孩子可能因为担心、不知所措而情绪波动，也可能表现得孩子气，或者慵懒消极，此时更需家长帮助孩子做好调适。

建议

1. 有感染者的家庭，家长首先需要积极进行自我调适，尽量保持情绪和身心稳定。
2. 给青春期孩子多点时间和空间，不过度约束、过分管理、时刻紧盯。
3. 尊重孩子知情权，用冷静客观的态度，与孩子交流现实困难，要求孩子做好自我管理，负起家庭成员责任。
4. 注意提醒孩子，避免用沉迷游戏、刷手机来摆脱焦虑。家长自身也要规律作息、适度锻炼，以身作则。
5. 对于孩子来说，可能他们的情绪反应更直接和明显，比如，感觉疑惑、不知所措、心情烦闷等。因此需要更多的信任、鼓励和陪伴。

15 家人情绪低落时，怎么彼此安慰和鼓励？

生活中面对种种坎坷、困境，有些人会更斗志昂扬，显得越发顽强，有些人则会情绪低落、精神不振。情绪低落的表现有忧愁、语音变低、言语和动作减少、自我感觉不良，还有食欲减退、睡不好等。情绪使得行为和心态都受到影响，对什么都提不起兴趣。还有些人可能会愤怒和回避家人的关心，曲解他人的好意，表现出对身边人的不满甚至厌恶。

建议

1. 情绪低落可能是暂时的调整，也是内心不安全感的表现。鼓励和耐心陪伴，有助于让自己尽快走出来。

2. 家庭成员互相配合，尽量保持原有生活质量水准，共同维持习惯作息，可商定分工，做好家庭计划，尽量兼顾各方面。

3. 如果低气压笼罩整个家庭，可以彼此约定，总有一个人提供乐观积极的正能量，以免共同陷入更大的悲观。

4. 加强自我心理建设，多做积极的自我暗示和自我对话。

5. 容易情绪低落的人，通常也更容易受负面消息的影响，从而变得更消极，因此要主动控制各类信息的摄入。

6. 家庭成员专门抽出时间进行陪伴式运动，如一起学八段锦、太极、双人舞、瑜伽，都是很好的共同运动方式。

7. 多彼此谈心，一起回忆曾经经历过的坎坷，以及成功度过的体验。

16 老年感染者的子女，如何照顾好感染者？

老年人多有慢性疾病，属于高危人群，一旦患病，会产生高度的焦虑和恐惧。老年人在意生命，需要被关爱，

依赖人与人之间的亲密，需要更多的情感安慰。对老年感染者的照顾，需要付出更多的精力和心思，家属是非常辛苦的。

建议

1. 对居家治疗护理的老人，掌握一些简单的护理知识，用药方面需提醒监督或帮助。
2. 对入院治疗的老人，保持和医生的沟通，告知医生老人平时生活方面的一些特殊情况，和医生做好配合。
3. 老人性格特点各异，共性是记忆力减退、敏感度下降、可能有听力障碍或语言表述困难，因此需要格外耐心。
4. 联络渠道畅通，老人最害怕精神上的孤独，因此需多说话来排解孤单。
5. 有多个子女，最好轮流照顾，如没有，可考虑请亲朋好友帮忙，条件允许的话，还可安排护工，避免独自一人过分透支自己，不堪重负。
6. 老人生活范围小、关注点窄，还可能固执，与老人沟通时，调节好自己的心情，学会模糊处理矛盾和分歧。

17 总是无法摆脱悲观的想法，如何调适？

悲观情绪产生的原因是多方面的，但主要是来内心对事物的看法。悲观的积极之处在于，悲观让人清醒、让人警惕。但是悲观不能过度。有悲观情绪的人倾向于

关注事情坏的一面，容易担心，也容易感到绝望。要摆脱悲观情绪，需要积极地进行心理调适，改变原有看法，重建信心。

建议

1. 改变自我对话的方式。例如，困难时不对自己说“我就是时时都倒霉。”而改为“我在这件事情上遇到了挑战。”
2. 宽容大度，不要太在意事物的消极面，接受任何事情都有不足和缺陷。
3. 生活中，多做一些能满足自己的小事。
4. 心情不好时，也要尽可能保持规律作息，按时起床就寝，营造一切如常的生活面貌。
5. 每天安排一定的娱乐活动，多看幽默的图书或视频，培养积极品质。

18 内心感到愤怒，有一股无名火无处发，怎么调适？

无名火并不“无名”，除了身体不舒服、环境恶劣等，很大一部分原因是负面和不良情绪的长期积压导致的。负面情绪积压过久，人难免爆发愤怒。愤怒是对失控的抵抗，是想找回生活掌控感的表现，也是一种心理防御。但无名火损害身心健康，影响人际关系，所以，要学会给自己灭火。

建议

1. 寻找愤怒的原因，如果是身体不舒服，从调理健康入手。如果是有具体的事情，则着手解决。
2. 从理性上自我约束，提醒自己，愤怒导致诸多危害，发脾气会产生不良后果。
3. 平时多阅读能令人内心宁静平和的书籍，如启迪生命真谛的书籍，让自己看开些。
4. 学一些抗压的技巧和方法，有助于正确面对压力，保持情绪稳定。
5. 转移注意力，做感兴趣或有建设性的事情。

19 家人患病，我总是反复做一些事情，怎么办？

反复洗手，反复查看疫情动态，强迫性地抽烟、喝酒，反复量体温，强迫刷手机等等，让人们消耗大量的精力。和自己的内在战斗，其实还是想要摆脱自己内心的焦虑，想要找回对生活的掌控感，来摆脱目前不愉悦的感受。但是这些做法不能解决问题，下一次焦虑的时候，还是会不由自主地重复上述动作，导致恶性循环。

建议

1. 承认和接纳自己的感受，告诉自己，这就是身体的真实反应。
2. 增加运动，做呼吸冥想，提升免疫力，改善体质，

降低对疼痛和不适的过度敏感。

3. 如果非要做事情，尝试在身体外寻找目标，比如，改善家居环境、整理美化居室等。

4. 了解自己的性格特点，可以看一些有关森田疗法的科普书籍，有助于调整自己的认知。

5. 如果痛苦和不适难以自行调整，可以寻求远程心理咨询和专业人士的帮助。

20 内心焦虑害怕，严重影响睡眠，怎么办？

睡眠受到影响，会表现为入睡困难、睡觉中频醒、凌晨早醒后睡不着、多梦或者频做噩梦。可能是平时一直睡眠质量不好，也可能是因为在一段时间内，心理压力增加，出现了情绪、思维、行为等各种反应，身体也发生相应的变化。

建议

1. 首先看自己的失眠属于哪类情况，其次，弄清自己的心理压力主要来自哪方面。

2. 运动是有效的减压手段，可以在每天下午4点到7点抽时间运动，让自己出汗。

3. 坚持早起，尽量保持规律作息。如果困倦，可以安排午睡，但时间不宜过长。

4. 有太阳的日子多晒太阳。太阳帮助人体合成和促成转化有助睡眠的褪黑素。

5. 学会“静空禅”呼吸法。睡前，放松平躺，吸气默念“静”，呼气默念“空”，吸气尽量拉长，呼气尽量吐干净。专注呼吸几十次，很快就能产生睡意。

6. 寻找助眠录音，或催眠录音，睡前聆听。

7. 助眠药物可用于急性失眠，但应在专业人员指导下使用。考虑按需服用，而不是每晚服用。

21 照顾家人时无端受责怪，深感委屈，怎么办？

当家人患病，很多新问题一下冒出来，比如就医买药、住院检查、居家隔离，更要照顾一家人的生活，因此作为家属，担忧、焦虑、无助、恐慌等各种负性情绪会涌来，在这种时候，如果受到指责和抱怨，更加增添了心理压力。

建议

1. 理解患病的家人并非针对自己，他们可能是担心病情严重，因此产生抑郁悲伤，无力无助，因自己内心受挫而愤怒。

2. 给自己和家人一个独处的时间，放空和平复心情。

3. 保持镇定和冷静，不和感染者的情绪对抗。用自己习惯使用的方法自我解压。

4. 情绪宣泄。保持镇定并不是压抑，在太累的时候，一个人哭一哭、喊一喊、说一说、睡一睡，只有照顾好自己才能更好地照顾家人。

5. 在对方情绪稳定之后，多与其深入交流，获得彼

此的支持和理解。

22 家人患病后过于依赖我，我有点不堪重负，怎么办？

家人患病后依赖性增强，是很常见的情况，有的感染者限于身体因素，比如虚弱、受伤、年龄大，想要自理，但心有余而力不足。有的则表现得像小孩子，有时还会无理取闹。这其实是人在面对挫折的时候，出现的退行，这是一种心理上的倒退现象，也是自我保护的方式。过于依赖的感染者，逐渐加重家人的负担，家人身心也可能出现不适。

建议

1. 明白自己的能力是有限的，不是全能的，当无法满足家人的所有要求时不要自责。
2. 由于亲人过度依赖，容易引发照料者同样的痛苦。因此对感染者的病痛，从心态和情绪上不要卷入太深。
3. 每天记录自己的心情，可以给自己打分，如果发现分数降低，就给自己放假，做喜欢做的事情。
4. 照顾好自己的身体，尽量保证作息规律，抽出时间锻炼。
5. 把感染者看作生病的成年人，而不是真正的小孩。感染者需要悉心照料，但不是事事包办。
6. 不要把所有重任放在自己身上。

23 自己身在异地，无法照顾患病的家人，怎么办？

自己身处异地，家人患病，恐怕是最让人心焦的情境之一。无论是因为工作、家庭、自身健康还是其他原因，无法照顾家人的负罪感，会强烈地引发人内心的负面情绪。

建议

1. 客观分析家人病情、家庭状况、家庭角色、自身状况，理清现状，不要勉强，不要苛责。
2. 时刻关注家人的健康状况，多打电话询问近况，掌握进展，重要的是把关切和陪伴传递给家人，一样能为其提供心理支撑。
3. 关注并满足自身需求，不因为内疚而有意无意忽视照料自己。
4. 避免错误地将家人的疾病痛苦或不良进展归咎于自己。
5. 定期写出可以为家人做的具体事务，例如组织人脉资源、远程安排物资、有条理地制定康复计划、有效地与医生沟通、联系护理机构或人员等。

24 家人患病，我自己有孕在身，怎么办？

孕期是女性的特殊时期，此时女性有特殊的心理、生理特征和需求，也是需要被照顾的对象。在这种情况下，

孕妇应以自身和胎儿为主，注意饮食，适量运动，定期检查，保证安全，保持心情愉悦。

建议

1. 孕妇情绪容易波动，不要短时间、高强度接触大量与疾病相关的负面信息。
2. 学习孕产知识，客观冷静地看待自己身体的各种不舒服，不要过虑和惊慌失措。
3. 孕期体力负担重，容易疲劳，抗压能力下降，容易产生不良情绪，应尽量多看令人心情愉悦的信息。
4. 联系可靠的亲友，保持通信畅通，以便其随时提供帮助。
5. 如果需要特殊的心理帮助，可拨打当地的心理援助热线。

25 如何适应新冠疫情防控局势的新变化？

像新生入学一样，防控措施调整带来新定位，产生一些冲击感，引发不确定的感受或是人们的焦虑，这都需要花时间来适应，重新找到心理的稳定状态。

建议

1. 好好照顾自己，做个“三好学生”：吃好、睡好、心情好。尽快恢复原有的生活秩序，保持生活正常化。
2. 接纳自己及家人的情绪反应，了解这些心理体验

都是正常的,过分的恐慌焦虑等情绪会削弱身体抵抗力,反而更易患病。

3. 采用适当的方法处理负性情绪,如和亲朋好友分享心情,听音乐、做运动、读书,进行其他娱乐活动等。

4. 学习各种放松方法,松弛自己的身体,缓解心理压力。

5. 因为某些特殊原因导致工作暂时中断,可以利用休息时间做一些平时由于工作和学习紧张忙碌而没有时间做的、自己感兴趣的事情。

26 停不下地看消息,止不住地心慌意乱,怎么办?

当变化来临,人们容易过度警觉,将所有的注意力都集中于未知,不停地翻看手机,随时关注各种社情动态,转发分享各种最新消息,以至于“茶不思、饭不想”,可能导致精神一直处于戒备状态,陷入过度的紧张恐惧,慢慢地还可能变得厌烦、麻木、沮丧。

建议

1. 尽量控制自己,每天接收信息的时间总体不超过1小时,有意识地选择此刻自己需要的或是有正面帮助的信息,而减少阅读过度携带情绪或是一家之言的文章。

2. 如果无法放下手机,可以只关注某一个可信的消息源,直到感觉内心恢复平稳。

3. 给自己安排一个“用来焦虑的时间”，比如每天的19:00—20:00，这个时段只用来思考各种各样可能性，时间一到，就将注意力转移到其他事情上。

4. 尝试一些放松技术，如着陆技术、肌肉放松法、“蝴蝶拍”等。

5. 对部分人，乖巧的宠物也有安抚情绪的作用，如果喜爱小动物但是自己没有饲养，可以考虑“云养狗”“云撸猫”。

27 集中不了精神，兴趣也提不起来，怎么办？

当我们的注意力和情绪被大量分散时，人通常会感到无聊。无聊并不等同于“闲”，它是一种对活动缺乏兴趣，难以专注的，短暂的、不愉快的情感状态。

建议

1. 主动给自己创建良好的心理支持环境，多和家人、朋友谈心聊天，或者与好友进行一次深入的交流。

2. 积极关注接下来的日子，可在日历上进行意义标注，借此给自己良好的暗示。

3. 规划好自己的时间，尝试优化时间管理，捡起久违的爱好，或开展学习计划、自我充电等。

3. 给自己列活动清单，设定一些可让生活有趣又有益的目标。

4. 从微博、豆瓣、微信、抖音等社交媒体上关注别

人的排解方法。

5. 用日记或者绘画、录像等多种方式记录自己现在的生活。

6. 尝试一下“整理魔法”。给家里的物品、多年的照片、书架、收藏夹来一次“断舍离”，只留下让自己怦然心动的物品，可能会感到轻松又愉悦。

28 如何让“谣言”止于“智者”？

无论在传统社会还是在现代社会，流言和谣言都是一种常见的社会心理现象。有学者提出谣言有三大特点：削平（削去不合理成分并添油加醋，让信息更短、更容易被理解）、磨尖（夸大表述）、同化（依照个人经验和情感再造信息）。除了恶意制造谣言的人，很多传播者的动机或许是多方面的，如解压、泄愤、从众心理，他们可能并没有意识到自己在传播谣言。

建议

1. 冷静对待“标题党”。如果我们不是相关领域专家，看到“惊人”推送时，可通过咨询相关专业人士或借助正规渠道查证了解。识别不了的话，不如“让消息飞一会儿”，静观其变。

2. 分享准确的信息是阻止谣言的最好方式。

3. 识别焦虑，合理发泄。看到一些让人不适的消息时，可能会引发较大的情绪波动。给自己设置一个冷静时段，

等情绪平复一会儿,再来理性思考是否具备谣言的特点。

若情绪难以处理,可以和亲友聊一聊,让自己逐渐平静。

4. 避免网络暴力。当信息涉及道德判断时,避免在不明真相时释放愤怒或攻击性。

29 老人长时间待在家里有哪些注意事项?

有的老年人由于认知能力下降,加之信息渠道不如年轻人丰富,也会出现不同程度的不良心理表现。

建议

1. 尽可能陪伴老人,或主动与家里老人联系,主动向老人报平安,询问老人的身体状况、睡眠饮食及精神状态,耐心听老人唠叨,减轻老人的孤独感。

2. 与老人积极沟通,主动传达辟谣信息,向老人分享有利信息。

3. 如果老人有意愿或兴趣,可以帮助他们学习如何用手机、网络等方式联系他人,耐心地教他们如何使用新产品。

4. 鼓励老人规律生活,多活动。

5. 如果老人有慢性病,要长期服药或定期去医院的,需要建立慢病诊疗个人档案,认真遵医嘱用药,或做好个人防护后就医。

30 情绪波动时控制不住地“买买买”，怎么办？

在某些压力情况下，人们往往会失去判断力和独立思考能力，出现过度消费、沉迷网购、打赏主播、囤积物资等，有时候是想停停不下来，有时候是买不到想买的东西而感到恐慌。究其原因，消费可能并不是为了物品本身，而是为了缓解压力、平复情绪。

建议

1. 区分真正的需要和感觉的需要，及时记录当前的情绪，评估自己的感觉，跳出情绪的漩涡。
2. 警惕掉进思维陷阱，拒绝盲目、从众。
3. 购物前做一套量化标准，评估该物品购买能满足物质需求、精神需求的程度和不可替代的程度，并考察使用频率，抑制冲动性消费。
4. 了解自己的消费能力，规划自己的消费“层次”，逐步向“理性消费”进发。
5. 进行一些自我关怀，让自己不通过花钱也能感觉良好。

31 向他人寻求帮助，会不会使我显得太脆弱了？

尽管灾难有时候离我们很远，似乎只出现在网络上，但是仅仅是了解那些悲伤的故事，都有可能让我们出现“替代性创伤”，更遑论身边就存在一些风险。我们可

能感到软弱、孤独，此时无须羞耻，“受伤”的你，需要被守护。

建议

1. 寻找一个安全舒适的环境，闭上眼睛，让自己沉静下来，向内心探寻，和内心的自己说说话。
2. 如果自己的身心反应影响了生活、工作、社交等方面，且持续一段时间，不随着自己的调适而缓解，可以寻求专业帮助。
3. 寻求专业的心理帮助，并不意味着你比其他人更脆弱、更“敏感”、更差劲。能够即时捕捉自己的变化，做出基于现实的客观判断，并调动力量改善自己的境况，是十分值得肯定和鼓励的。

32 一想到要上班 / 上学就紧张不适，我该怎么办？

当我们意识到现实处境(复工/复学)时，会感到焦虑、烦躁，是很自然的。一方面是前期有时处于应激状态下，对未知的感受还没有完全消失；另一方面是某种意义上已经适应当前，转换新环境必然会有一个适应过程，就像是“假期综合征”。

建议

1. 先调整自己的状态，允许不良情绪出现，坦然接纳自己的情绪，不评价、不压抑，给自己一个适应期，

尊重复原的步伐。

2. 做好复工 / 复学的准备，如上班 / 上学路线、必需物品等，多一点准备可以让自己多一份安心。

3. 创造一个合理完善的计划，计划要切实可行，能够达成。计划要循序渐进，从简单、容易、轻松的事情入手，给自己留有余地。

4. 按照规划完成每日的工作 / 学习目标。

5. 采用健康的起居作息，借助规律的饮食、睡眠、运动来找回秩序感。

6. 寻找新的工作 / 学习模式，在家中划分工作与生活的边界。

7. 设置自我奖励机制。

33 我好像对什么都提不起兴趣了，怎么调整？

因为精力耗竭、同情疲劳或出现自我心理隔离等原因，人们都有可能出现情绪低落，悲伤、绝望，对一切似乎失去兴趣，也难以感到愉悦。

建议

1. 及时监控自己出现的心理反应，当出现消极状态时，不要操之过急，给自己一个心理恢复期，尝试自我关怀。

2. 积极入世，打破沉溺，行动起来，尽量参加一些力所能及的活动。

3. 保持和他人的交流，可借助家人和朋友的力量，如提前和好友打好招呼，让他们定期主动地来找自己聊天。

4. 睡觉前，运用写日记或者冥想的方式，把每天美好的时刻记录下来，回顾一下温暖的体验。

5. 针对当前的生活，不妨做一点奇迹想象：假如你期待的奇迹发生之后，你的生活会变成什么样？

6. 如果持续时间很长，或感到难以忍受，随时可以求助专业的心理机构。

34 如何判断自己的心理反应是正常的还是异常的？

我们每个人一生中都会经历各种各样的心理反应，只有那些过度的情绪体验才会妨碍我们，影响我们正常的生活和人际互动。

如何判断我们的反应是不是适宜的呢？通过以下几个方面：

1. 与平时比较。以往类似处境下的心理反应及强度跟这次有什么不同。

2. 与周围的人比较。如果反应和周围有类似经历的人相似，那么现在的反应就是正常的。

3. 严重程度。是否影响了自己的学习、生活和人际关系。

4. 持续时长。一般认为，3个月内能自我修复的心理不适都是正常的。

当你发现自己心理反应已经超出正常范围，可以通过自助心理调适、向周围人倾诉、寻求陪伴和鼓励、求助专业人士来帮助自己恢复心理健康。

35 看到网络上的消息，动摇了我的价值信念体系，感觉对谁都很愤怒？

疫情三年后，有些人存在生气、抱怨，甚至对周围人、政府、媒体都感到失望愤怒，觉得三观受到冲击，乃至出现与他人交流不畅、情感迟钝等现象。现实在任何情况下都不可能完美，人都会出错，但在危机事件中，我们对错误的容忍度常常会降得很低，于是格外容易愤怒。其实，愤怒是无法言表的悲伤，是无助感的一种强烈表达。当我们批评指责时，表面上是在批评别人，对外界不满，但实际是对自己内心的无力感和无助感的投射。

建议

1. 当察觉到愤怒、想要抱怨时，不要积累、不要闷着，要找到适当的出口，可以是运动，可以是向亲人、好友吐槽和倾诉。
2. 降低期待，暂时远离惹人生气的源头，做些能让自己即刻满足的事情。
3. 如果身边的人出现愤怒，先观察是什么情况，然后再清楚地表达自己的感受、需要和请求，如：“亲爱

的，我知道你现在因为我……而生气，但是你突然冲我发脾气让我感觉有些莫名其妙，如果你能够提前和我说一声，我会做好的。”

4. 了解自己的性格特点和认知风格，特别是认知盲区，将对现实的不满转化为提升自我觉察和优化自己性格的契机。

36 如果邻居出现了疑似症状或确定为感染者，我可以做些什么？

当身旁出现疑似感染者时，感到恐慌可能是必然的，然而过分恐惧和烦恼对人并没有太多帮助。应积极进行自我保护，同时要警惕潜意识中对感染者的污名化倾向，及时觉察自己的偏见与愤怒。

建议

1. 冷静下来，回忆自己或家人是否与之有过接触（近）。如有，则进行自我清洁和隔离观察。
2. 在尚未确定现实的情况下，保持坦然的心态，维持正常、规律、健康的生活作息，加强休息，提升身体抵抗力。
3. 在充分了解疾病相关知识和信息后，尽量不要再反复或者过分地去寻求额外的信息，努力减少与之有关的信息负荷。

4. 通知相关单位进行防疫的同时，注意保护感染者的自尊心，不歧视、不评价，保持尊重、鼓励、支持和关怀。

37 救援者、助人者如何照料自己？

当公共卫生事件发生后，除了一线的救援人员，还有一些医疗工作者、管理人员团队等，都不同程度参与到防控当中，他们在尽责地提供协助，与感染者近距离接触的同时，很重要的一点就是要照顾好自己身心健康。

建议

1. 尽量好好吃饭，挤出时间休息，哪怕是很短的时间，注意自己身体和心理发出的疲劳警报信号。

2. 避免不必要的伤害（如尽量不去其他更为严重的现场），要意识到自己不断地向他人提供关怀和共情时的能力极限，避免过度耗竭。

3. 感到麻木、厌倦、内疚等都是正常现象。允许自己有一定的负性情绪，并用积极和有建设性的方式疏泄出来。回顾曾经有效帮助过你的应对办法，思考什么能让你保持坚强，不要求助于烟酒。

4. 肯定自己与伙伴的微小努力与重要贡献。每日工作结束后与同伴、同行、亲人好友进行交流，说说自己“想到什么”“看到什么”或者“有什么心得”，提醒

彼此互相照顾。一方面可以减轻身心疲惫与情绪困扰，另一方面也可以凝聚士气，加油打气。

5. 若长时间心情无法平复，应及时寻求专业帮助。

38 觉得胃口和睡眠变了，如何调整？

失眠、食欲减退、暴饮暴食和恐惧一样，是我们人类的古老反应模式。如果有点寝食难安，请不要觉得难为情，也不要害怕，对环境无动于衷可能比“危险”更危险。

建议

1. 规律作息，给自己定时间准时上床，不管睡了多久都准时起床。每天睡觉前，告诉自己：我做了一天的努力，该休息了，休息是为了更好地战斗，相信明天会更好。

2. 睡前半小时，停止一切娱乐活动，可适当听一些助眠音乐，正念冥想或瑜伽放松的指导语。保证床是用来睡的，不在床上打游戏、吃饭。

3. 躺在床上仍感到控制不住地想东西，可采取“烦恼记事本”的方法。把想法写在纸上，然后把纸张收拾起来，告诉自己“我的烦恼都已经写在纸上了，现在可以睡觉了”。如果始终没有睡意，不必强迫自己一定要睡着。

4. 适量运动，睡前2小时内避免剧烈运动。洗个热

水澡，泡个脚，都有助于增加深度睡眠。

5. 定时定量饮食，哪怕没有食欲。并告诉自己“我要尽量补充能量，这是在补充弹药，为了与灾难抗争”。

6. 尽量吃能让你感觉好的食物（而不仅仅是好吃），学一些烹饪技术，提升生活乐趣。

7. 采用正念饮食的技巧，慢慢地品尝一些食物，通过轻嗅味道、细嚼慢咽，感受平日里没有太关注的味道。

39 音乐之“生”——音乐护理“处方”有哪些？

人类天生是对音乐有感觉的，音乐不仅仅能让人兴奋，也能让人心情放松。一些音乐大师的作品，在不同的时候听会有不同的效果，莫扎特的作品适合百无聊赖的时候听，其跳跃的节奏使人有童真的兴奋；舒伯特的《圣母玛利亚》适合入夜听，有助于失眠的人尽快进入梦乡。

中医很早就有“五音入五脏”的理论阐述。古代音乐结合五行学说，通过用不同音阶音色来影响情志，从而作用于五脏，改善健康。

建议

1. 《胡笳十八拍》养肝：角音名曲，有较重的属金的商音，对体内过多的木气有抑制作用。同时有属于水的羽音，能很好地滋养木气，使滞郁的肝气柔软、顺畅，从而

达到解郁养肝的功效。推荐时间：19：00—23：00。

2.《紫竹调》舒心：徵音笛子名曲，轻松欢快，曲式层次分明，可以减轻心火过旺的现象，又可以通过补火使心脏不会过凉，有利于心脏功能的正常运转。在睡前听，可以使心境平和。推荐时间：21：00—23：00。

3.《十面埋伏》健脾：宫音琵琶曲，风格沉静悠扬，犹如“土”般宽厚结实，能够刺激脾胃，有节奏地对食物进行消化与吸收。推荐时间：在进餐期间或餐后1小时内。

4.《阳春白雪》润肺：商音琵琶曲，高亢、铿锵、雄伟，具有“金”的特性，恰到好处地平衡肺气、助长肺气，还可缓解鼻塞、气喘、咳嗽等咽喉不适。推荐时间：15：00—19：00。

5.《梅花三弄》补肾：羽音古琴曲，舒缓清冷，行云流水，具有“水”的特性。推荐时间：17：00—19：00。

6.尝试音乐冥想减压。寻找一个安全静谧的环境，随着一段缓和悠扬、柔美温暖的音乐，闭上眼睛，想象自己在大海边或者森林中漫步的真切感受，静静地体会，仿佛呼吸到潮湿清新的空气，体验微风吹在身上而产生的舒适感。

7.除了被动聆听，主动参与也是很好的音乐放松方式，如演唱自己喜欢的歌曲、选择心仪的乐器演奏、随音乐即兴舞蹈等，可以抒发情感、释放负面情绪。

40 家人感染，提供的照料和帮助有限，内疚自责， 如何调适？

作为医护人员，为很多患者康复做了不少工作，而当家人感染居家时，如果轻症居家，能感受到家人的难受，却无法提供更多的医疗帮助。此时，医护人员会责怪自己没有防护好，没有更好帮助家人，这会给医护人员带来挫败感或自责，甚至会否定自己的价值，体验到无力感和无意义感。

建议

1. 看到自身工作的意义价值感和初心使命，以及自己的工作投入度和专业性。
2. 不责备自己。作为一名普通的医护，作为一名家人，更多的是陪伴和照料，尽力做好自己能做的事情。
3. 请记住：作为一名医护人员，“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”。
4. 为自己的每一个举动点赞。虽然能做的事情是有限的，但每一件小事都特别有价值 and 意义。
5. 家人特别是老人，有基础病的人群，要及时就医，有针对性地接受治疗，不要因为害怕新冠有病都不敢去医院看，“正常地接受治疗，才是对生命健康最好的保护。”

（军事医学心理学系基础心理教研室 王 卉 张玉婷
郭亚宁 刘旭峰）