

# “宅家”的老人可以做些啥？

## 本报为老年朋友整理了一份健康心理指南

新冠肺炎疫情来势汹汹，从目前确诊病例来看，我市151例确诊病例中，最小的1岁，最大的96岁，平均年龄50.21岁。50-60岁占30.46%，60岁以上占27.81%，也就是说，确诊病例中50岁以上的患者占比超五成。

市康宁医院24小时心理咨询热线负责人杨红英表示，从这段时间接到的心理咨询热线来看，很多求助者尤其是老年群体的焦虑、恐慌情绪，是因为信息不对称造成的。同时，老年人抵抗力弱，有些人还患有基础性疾病，易成为感染的高风险人群。疫情之下，老年朋友产生紧张、恐慌、焦虑等心理情绪，是正常的心理反应，所以请不要责怪自己，但也不必过于焦虑。在这里，本报也为老年朋友整理了一份健康心理指南。



### 案例

#### 过分紧张 两次怀疑自己感染病毒

1月20日，北仑61岁的黄阿姨一家被要求居家隔离，14天内不能出门。自隔离那天开始，黄阿姨心里就一直惴惴不安，当她发现自己鼻子出血时，心里更加恐惧，怀疑自己已经感染了新型冠状病毒。医生及时上门，排除了感染可能，黄阿姨的情绪稍微有所平复。

后来，黄阿姨又出现呕吐、发热、腹泻等症状，再次怀疑自己感染了新型冠状病毒，陷入了极度恐慌、焦虑中。医生再次上门，经过抽血化验检查，没有发现她的身体

有感染新型冠状病毒的迹象。而且经过对症治疗，黄阿姨的身体马上恢复了健康。2月3日，黄阿姨一家安全度过隔离期。

上门为黄阿姨诊治的北仑区白峰街道社区卫生服务中心毛海军医生说，黄阿姨两次怀疑自己感染病毒，主要还是对疫情一知半解，信息不全面。所以，他向黄阿姨一家详细科普了有关“新冠肺炎”的知识，比如感染后会出现的症状、如何避免感染、政府采取的措施等。听完后，黄阿姨的紧张情绪明显好转。

### 做法

#### “宅家”的老年人健康“五步”

这里有个“五步”法作为指导，大家可结合自身情况制定计划。

**第一步：制定一个计划。**安排好每天要做的事情，特别是要保证规律的饮食和睡眠。

**第二步：钻研一件事情。**看书、听音乐、写字、学习一项新技能等，并享受这个过程。

**第三步：找到一种支持。**来自家人和朋友的陪伴，是很重要的社会支持。认真地跟家人一起

做家务和聊天。聊天的主题可以丰富一些，不要只聊疫情。没有跟家人在一起的，可以通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系。

**第四步：进行一项锻炼。**心情烦躁时，做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。

**第五步：思考一些体验。**思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

### 提醒

#### 如果这些心理问题持续超过2周 建议尽快求助心理医生

如果你或周遭的人有下列的感受或状况，并持续超过2周，请尽快就医或寻找专业心理咨询师求助。

1. 恐惧，无法感觉安全；
2. 对自己或是其他任何人失去信心；
3. 自尊丧失、感觉羞耻、痛恨自己；

4. 感觉无助、空虚，变得迟钝及麻木；

5. 变得退缩或孤立；

6. 睡眠状况恶化。  
宁波市康宁医院(心理咨询中心)目前开通有24小时心理援助服务热线，号码是81859666或12320，有心理压力的老年朋友可以电话咨询。

关注疫情信息的同时，不妨放松一下，通过书、影、音、放松疗法等，远离焦虑。

## “宅家”健康攻略

### 书单：

#### 天文地理类

《天文学史》《中国科技文明史》《宇宙索奇》《恒星与行星》《徐霞客游记》《马可·波罗》等。

#### 历史、文艺类人物传记

《生命的不可思议》《岁月与性情》《听杨绛谈往事》《苏东坡传》以及《十年一觉电影梦》-李安传、《水流云在》-英若成传等。

#### 武侠类

《楚留香》《小李飞刀》《流星蝴蝶剑》《陆小凤传奇》等。

#### 保健类

《15种降压食物与150道降压菜》《求医不如求己大全集》《幽默改变你的生活》《幸福老年健康枕边书》等。

#### 心理健康类

《你不知道的自己/心理医生对你说丛书》，如何摆脱焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧的心理问题，如何做一个身心健康的人，书中都有提及。

《情绪自助技巧》，可以帮助我们正确认识自己的情绪，缓解紧张、释放压力，正确进行心理疏导让防疫更有力量。

### 剧目及电影：

#### 《非典十年祭》(共5集)

这是一部于2013年制作的纪录片。看一遍能加深对当下发生的事物的认识和判断。

#### 《最爱》(电影)

20世纪90年代，艾滋病毒向村庄袭来，在无人垂怜的死亡孤岛上，有一对惺惺相惜的死亡恋人。

#### 《流感》(电影)

偷渡客随集装箱进入了城市的时候，身上携带了病毒。偷渡客、蛇头、医生、消防队员、上司……都是这部影片中的重要角色。

如喜欢看精品的现代剧，可选择《父母爱情》《澳门人家》《老中医》《初心》等。

### 听书：

您可以关注“宁波图书馆”微信公众号，点击下方菜单“甬图悦读”，进入“数字阅读平台”，选择“云图有声图书”。随后搜索您想收听的书名并点击。

“喜马拉雅”APP上推出了“喜马拉雅抗疫专题大全”听单，讲述了关于新冠肺炎的一切，有权威媒体的资讯和解读，有全面的心理和身体防护指南，另外还推出了“宅家抗疫”专辑。

### 放松疗法：

#### 肌肉放松法：

深呼吸，伸出两个手臂，紧握拳头，感受手和臂紧张的感觉，数1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，然后放松双手双臂，体验这种温暖、轻松的感觉(停5-10秒)；

挺直后背，绷紧你的肌肉、肩膀，感受后背紧张的感觉，数1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，然后放松后背和肩膀，感受这种放松后的感觉(停5-10秒)；

绷紧大腿和小腿的肌肉，脚尖用力上翘，脚跟抬起，感受腿部紧张的感觉，保持一会儿，数1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，然后放松双腿，彻底放松(停5-10秒)；

最后，皱紧面部肌肉、紧闭双眼、咬紧牙齿、收紧下巴，感受这种紧张的感觉，数1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，然后放松头部的所有肌

肉，彻底放松(停5-10秒)。

重复一次上述过程。

#### 冥想放松法：

深呼吸，同时可以来一段舒缓的背景音乐。

闭上眼睛，想象自己来到一片沙滩上。

你懒洋洋地躺在沙滩上，沙子细细软软，被阳光晒得暖暖的，你轻轻抚摸沙子，传来一阵温暖。

阳光照在脸上、脖子上以及全身的各个部位，暖意顺着你的头一直流入你的胳膊、手指，你的脊椎、大腿、小腿以及脚趾。

你舒服极了，看着眼前一望无际的大海，伴随微风吹来一阵阵的海水的味道。现在你感觉到更加的放松了，享受这种暖洋洋的午后。

记者 贺艳 徐丽文