

心理热线量猛增、接线人手增加一倍

疫情期间如何守护“心灵绿码”？

疫情影响收入减少，房贷车贷让人感觉压力山大；听说家里附近有隔离酒店，每天担心得夜不能寐；孩子不能上课，和“熊孩子”24小时在一起，年轻妈妈崩溃到情绪失控……记者从宁波市阳光心理援助热线了解到，近一个月来，热线量明显增长，和疫情导致的心理问题的咨询和求助有几十个。疫情期间，人们该如何保住自己的“心灵绿码”？

疫情影响带来的心理问题五花八门

自3月中旬宁波出现疫情以来，设在宁波市康宁医院的宁波市阳光心理援助热线接线量猛增，为此，医院增设了一倍的人手来接听热线。

“医生，我很害怕，不敢出门，不敢睡觉，怎么办……”几天前的一个晚上，快到11点了，心理热线那头传来了一个焦急的声音，是一位年轻的女士。原来，她听说自家附近有隔离酒店，于是每天十分担心，家里窗子紧紧关着，还是觉得不保险。她总担心自己和家人会感染新冠，晚上都睡不着。宁波市阳光心理援助热线负责人杨红英告诉记者，这位女士的求助是比较典型的，不过和2020年初疫情刚发生的时候相比，因为心理恐慌导致的求助量明显少了，更多的是因为疫情对生活、工作、学习带来的影响而导致的心理问题。

一天深夜，一名14岁的初中生拨通了心理热线，向工作人员倾诉自

己的烦恼。原来，因为疫情原因该同学的学校开始上网课，线上上课可以接触各种电子设备，这使得她上课没能像在学校时那么专注。妈妈看到很不开心，导致母女矛盾十分激烈。又一次和妈妈大声争吵后，她把自己关在房间里，给心理热线打来了求助电话。

一些上班族同样也有巨大的压力。“有一位30多岁的男士说，受疫情影响他收入锐减，房贷、车贷和生活的压力让他喘不过气来。”杨红英说，接线的工作人员通过电话也能感受到求助者浓浓的抑郁情绪，只能给予耐心开导。

因为疫情影响，幼儿园不能上，兴趣班不能上，每天24小时要面对难缠的“熊孩子”，这也让一些宝妈抓狂。“有一个年轻妈妈向我们倾诉，每天和孩子关在家里，孩子无穷的精力，让她每天精疲力竭，没有自己的空间不说，

还要疲于应付，她出现了明显的抑郁情绪。”杨红英说，每位求助者的具体问题不尽相同，但都是因为疫情导致生活改变而引起的情绪问题，心理热线给他们提供了一个宣泄或求助的窗口，但对于一些问题比较严重的人来说，一通电话可能解决不了问题，后期如果还是不能缓解，还是需要到医院当面求助心理医生。

杨红英告诉记者，宁波市阳光心理援助热线96525、0574-81859666是24小时服务的热线电话，主要是提供心理援助服务的。不过最近这段时间，热线工作人员收到了大量诸如“绿码变黄码了怎么办？”“去医院看病会不会变红码？”这一类的问题，占据了工作人员大量的精力，也占用了宝贵的心理求助资源。她呼吁市民朋友，如果不是心理求助的问题不要频繁拨打心理援助热线，以免真正有需求的人在求助的时候得不到帮助。

“宅”家期间，也可以进行一些简单的自我放松。专家介绍了3个简单易行的放松方法。

(1)腹式呼吸

可以把手放在腹部肚脐上，用从1数到5的时间，慢慢地深一口气，感受肚子慢慢鼓起来。然后，再专注地让腹部慢慢回缩，慢慢地呼出这口气。腹式呼吸的方法在瑜伽等放松练习中经常用到。

(2)蝴蝶拍

双臂在胸前交叉，右手在左侧、左手在右侧，轻抱自己对侧的肩膀。然后双手轮流轻拍自己的臂膀，左一下、右一下为一组。速度要慢，轻拍4-6轮为一组。停下来，深吸一口气，如果身心上舒适的感受在不断增加，可以继续下一组蝴蝶拍。

在进行蝴蝶拍的时候，不妨放一首舒缓的轻音乐，脑海中回想着一个让你感到温馨愉悦的场景。速度要缓慢，就好像母亲安抚小婴儿一样，轻而缓慢。

(3)冥想训练

可以在网络上搜索关键词“冥想”，选择自己喜欢的音乐，跟随提示词来做冥想。一次只要十几分钟，能起到不错的放松效果。

记者 孙美星
通讯员 李湘兰

有问题要及时宣泄自己的情绪

疫情下，很多人的生活或多或少出现了影响。如何守护好自己的“心灵绿码”？

“疫情影响下，市民在短期内觉得紧张、恐慌都是正常的。”宁波市康宁医院副院长、心理专家禹海航建议，“宅”在家中或隔离点的市民，不要躺在床上一直刷手机，健康的生活作息、合理的饮食和睡眠，适当运动和休闲

娱乐，是维持身心稳定重要条件。大家可以尝试居家办公、看书、学着做菜等，让自己变得充实起来。还要学会及时宣泄自己的情绪。可以找朋友、亲人倾诉，也可以记录自己的情绪日志。此外，即使被隔离，仍然可以做一些事情提升自我效能感，比如保持对他人的关心等。还有一点很重要——关注官方的信息，理性获取权威来源

的资讯，避免不必要的恐慌。

如果家人、好友被隔离了，可以通过电话鼓励他们，倾听他们的感受，让他们减少孤单的感觉，但不要对他们的情绪反应提供太多判断或过度解释。在沟通中，可以和家人、朋友分享自己最近的心情，但不要只顾表达自己的情绪与不满——要记得电话那头的亲友处在更不自由的情况下，需要更多支持和关注。

市民个人常态化疫情防控

这个方面要注意

在接收中高风险地区或境外的邮件快件时应做好个人防护

正确佩戴口罩 和一次性手套 减少直接接触

选择在户外通风处拆件并使用75%医用酒精
或500毫克/升的含氯消毒剂等擦拭或喷洒消毒外包装
拆掉的外包装按生活垃圾分类投放
在处理完毕后及时进行手消毒或清洗双手



宁波晚报