

焦虑、抑郁、失眠……

## 无私奉献的“大白”也请照顾好自己

“受疫情影响，医护人员仍然承受着较大的心理压力。”宁波市第一医院心身医学科主任季蕴辛告诉记者，宁波本轮本土疫情已经平稳，但大量医护人员仍在为疫情忙碌——核酸采样、检测，隔离点、治疗点工作，支援周边城市等。加上疫情的不确定性，因此医护人员普遍心理压力较大，更需要及时自我调整。



核酸检测人员在忙碌地工作。 通讯员供图

## 案例 “我很内疚，怕被说自私”

“季医生，我很纠结，很苦恼。”冯护士是宁波一家社区医院的护士，她找到季蕴辛说起自己的烦恼。

冯护士说，这次宁波疫情暴发以来，自己也很想和很多同事一样去隔离点工作或参加核酸采样。但她有自己的顾虑，她长期有神经衰弱和失眠问题。一旦睡眠节律被打破，极可能会整夜失眠，第二天的状态自然很差，难以应付工作。

“大家都说疫情下医护人员很伟大，我很羞愧，自己没有去抗疫的前线。我很内疚，也担心身边的同事会觉得我太自私。我又怕去了，自己身体吃不消，不能胜任工作，反而会拖累集体。”冯护士说，她甚至觉得同事

看她的眼光都有些异样。

季蕴辛安抚她，医护人员也是普通人，不是每个人都适合去抗疫前线，不用内疚自责。很多同事都去抗疫一线了，医院内部的工作也要正常开展。做好院内工作，也是为抗疫出力。适当的时候，有必要的话，也可以和部分同事说明自己的身体情况，相信大家都能理解。

更多同行则向季蕴辛求助如何破解睡眠难题。“倒班增多，睡不好”“核酸采样任务是随机的，往往凌晨三四点就要出发，担心起不来，结果更睡不好”……对此，季蕴辛在介绍一些放松技巧后，也会建议适当服用帮助入睡的药物。

## 现象 睡眠障碍、焦虑、抑郁情绪普遍存在

季蕴辛归纳，疫情期间，医护人员中常见不良情绪主要有：焦虑情绪、抑郁情绪、睡眠障碍。

和普通人群一样，医护人员在疫情期间也会担心被感染、被隔离，害怕传染给家人等。而且，医护人员除了原来的工作，还面临突发性的工作应激（核酸采样、隔离病区工作等），导致睡眠紊乱。这些都会导致心理应激水平提高，容易导致焦虑情绪。

长期的工作压力，会导致身心疲

惫，工作效率下降，甚至会因此导致强烈的自责、内疚（感觉自己力不从心、拖累家人及同事），产生抑郁情绪。

睡眠障碍也比较常见。医护人员工作性质决定其睡眠长期处于不规律状态，失眠发生率高，很多人平时就依靠药物助眠。疫情期间，面临人员不足加班增多、倒班工作增加，还需要执行突发任务，这些因素都会打乱既往的生活节奏，导致睡眠障碍的发生。

## 建议 接纳自己的负性情绪很重要

疫情下，医护人员该如何进行自我调适呢？

“首先，接纳自己的负性情绪很重要。”季蕴辛分析，疫情下，医护人员普遍被赞扬甚至被神化，使得不少医护人员无法接纳自己的负性情绪。因此，当一些医护人员不能保持良好的工作状态时，会非常不安。其实，医护人员也是普通人，要接纳自己的负性情绪，不要压抑和回避。

其次，合理安排工作，尽量保证睡眠规律。疫情期间，倒班人员的睡眠紊乱很常见。在连续白班期间，尽量保持规律的睡眠时间，白天不要过

多卧床，睡前洗热水澡，听放松音乐，避免过多思考白天的工作等都有助于保持良好睡眠。她还建议，医护人员可以做一些冥想、放松训练，多听听令人放松的音乐，适当运动来帮助自己减压。

另外，要学会倾诉。压力大时，不要回避，可以向家人、同事、领导倾诉。

如果持续处于焦虑、抑郁和失眠的状态而无法自我调适，建议尽早寻求专业的帮助。今天起，市第一医院每周五下午都会面向全市医护人员开展减压活动，有需要的“大白”都可以报名参加。

记者 王颖 通讯员 陈静娜

## 打败焦虑情绪，让社工心理“防疫”这场心理释压沙龙来得很及时

“今天凌晨5点，我突然从睡梦中惊醒，打开浙政钉，打开微信网格群，打开未接来电提醒……看了一圈确认没有消息，我继续躺下，但怎么也睡不着了。”经历了“三区”战“疫”的95后社工李廷（化名）最近看起来有些憔悴，他坦言这两天连续失眠。

在经历一波又一波的战“疫”，一些社工出现了类似的“后遗症”。4月20日下午，鄞州区钟公庙街道与鄞州区平安家庭体验中心联合举办了一场情绪与压力管理体验沙龙，宁波市心理协会常务理事杨浩教一线社工如何心理“防疫”。

## 现场进行焦虑小测试

连续高强度的防疫工作，目前社工的心理状态怎么样？活动现场进行了一场焦虑小测试，让基层社工从20个日常生活感受中进行自我评估。按分值评估心理健康状态，分值越高，说明当前焦虑情绪越严重。

从结果来看，七成基层社工最终得分在50分以下，处于健康的心理状态；有三成处于“50-70分”之间，因连日防疫的工作压力，处于轻微焦虑情绪中；现场只有一位得分超过70分，建议暂时休息，缓和当前焦虑心态。

杨浩说，长期处于高度紧张的工作状态下，焦虑、心悸、郁闷，甚至暴躁易怒等都是常见问题，这会让大家情绪低落、消极处事、无法集中注意力，工作效率大大降低，严重的还会影响正常的工作和生活。

“我们应该学会认识自己的情绪，及时调整心理状态。”杨浩说。

## 作画分析心理状态

相比测试，“心理画”小游戏让

现场多了几分轻松的氛围。在心理老师面前，一幅画就能透露很多信息。

“大家想怎么画就怎么画，我根据你们的作品来分析，你们看看我能说准几分。”现场，杨浩让大家以“雨中人”为主题作画，通过潜意识映射的“心理画”小游戏，来分析大家的心理状态。

钟裕社区社工郑颖（化名）画的“雨中人”画面颇为丰富，画面主体是一位穿着整齐的小男孩，拿着雨伞走在小道上，他的头顶两侧是乌云、闪电和大颗的雨滴。

“正在下雨的这朵乌云处于画面的中间区域，说明目前这位姑娘正在经历极大的压力和辛苦。两处很大的闪电位于画面两侧，说明你对曾经和未来都有焦虑情绪的记忆和预期。你画面的主体男孩穿着整齐的服装，体现你在性格上是一个约束力、自制力较强的人，对自己的要求也比较高，可能会追求完美主义，在工作中可能会比较辛苦……”杨浩的一番点评，让郑颖频频点头。“我确实有点完美主义，老师说得也太准了！”

## 如何缓解焦虑情绪

那么，社工应该如何来缓解焦虑情绪呢？沙龙末尾，杨浩倾情附赠“解压小妙招”。平时，大家可以按顺序轻敲面部穴位来缓解突发的紧张和焦虑情绪；如果出现持续性消极情绪或焦虑情绪时，可以采用心理量表定期自测情绪状态，找到一些适合自己的积极性“自我暗示”调整心态；大家还可以培养定期运动习惯，在多出汗促进新陈代谢的同时，有利于排出淤积在心理上的“毒素”。

记者 薛曹盛

通讯员 张珂宁 毛姝文

## 抗疫助企暖人心，兴业银行宁波分行金融服务送上门

“疫情特殊时期不方便外出，再加上工地工程任务紧，上门办卡为我们节约了不少时间，你们的服务真好。”“太好了，拿到工资卡，这下能踏实安心工作了。”在北仑一施工现场，一些拿到工资卡的建筑工人开心地说道。

原来4月19日，兴业银行宁波分行员工来到北仑某建筑工地，现场批量开立银行卡，把服务送进企业。业务办理现场，该行员工做好疫情防控措施的同时严格规范操作流程，审查客户身份证件，留存相关开卡资料并为客户开通免费短信、手机银行、网上银行等相关功能，手把手教建筑工人进行手机银行操作，有效避免了客户开卡后还需上营业网点开通业务的繁琐，给客户带来最大程度的便利。

同时，该行员工还为大家耐心讲解了用卡方面的注意事项，特别是出租、出借、出售银行卡等行为的严重后果，提升了他们的安全用卡意识。忙碌过后，看到工人们拿到工资卡满意的模样，听到一声声真诚的感谢，想到能为城市建设者帮上忙，工作人员觉得很值得。

一张张工资卡，凝聚的是建筑工人门的汗水与辛劳，承载的是金融单位为务工人员护薪的社会责任。疫情期间，面对各种突发的金融服务需求，宁波兴业人快速响应、特事特办、上门服务，在“逆风”中跑出金融服务的速度和温度。

不仅是建筑工地，宁波市北仑区制造业发达，一周前，该行工作人员接到了区内一家制造公司的财务人员的求助电话，他们公司入职了一批新员工急需开立工资卡，而受疫情影响员工出园区比较麻烦，希望能帮忙安排上门开卡。了解到情况后，该行立即与企业进行沟通，在严格落实疫情防控管理要求的前提下，隔日便上门服务帮助企业员工开办工资卡，协助企业顺利完成工资发放。

“上门开卡”只是兴业银行宁波分行贴心服务的一个缩影，上门提供各项金融服务已成为该行在疫情期间的工作常态，让更多务工人员通过银行代发渠道收获幸福感，把便捷的金融服务带到客户身边是宁波兴业人的责任与担当。

林袁晓 徐宇丹