

朱小姐的同事从合肥出差回来，突然发烧39℃。有同事和其接触也突然中招，立刻头痛发晕，喉咙痒痛。而朱小姐在之后两小时，也突觉头疼，喉咙难受，喝水休息依然不减病情，问百度搜索加之各方传言，自我确认：大概甲流莫属吧。而后发现虚惊一场，只是一般的病毒性感冒。现在大家都谈甲流色变，即使不是真的得甲流，大抵也被甲流吓得丢了三分之一的魂。

其实甲流的“厉害”之处是因为它的传播性特别强，一接触即传播。人的体质在进步，抗体越来越多，病菌自然也要更新换代来个升级版跟人玩玩，所以在“战术上重视，战略上藐视”是比较明智的态度。

甲流疑云，打响心理保卫战

★克服对甲流的恐惧

报纸上每天都报道对甲流的最新研究进展，药店里口罩又开始热销，场景和2003年面对非典时候极其相似。安全感的缺失和信心的不足，影响到我们的日常生活习惯。

心理处方：保持良好的生活习惯。在恐惧面前，人们如果采用不良的生活习惯，例如晚睡、吃各种不健康食物、不定时进食、超长时间工作等等，不仅会损害人体正常的免疫力，而且会在精力下降时容易产生恐惧。

多与朋友交流。朋友的支持，是建立安全感与信心的良好方式。感到恐惧不安，可与朋友聊聊天，让友情来滋养自己的心灵，也让自己获得更多的支持。

你也可以想象下自己得甲流会怎样。你也许会发现一个有趣的现象，就是甲流带来的并不一定都是坏事：这也许是一次意外的休息，甚至是一次思索未来人生的机会——让自己体会恐惧，是心灵的一次成长。学会从正面积的方向思索甲流，就不那么害怕了。

★慎防甲流疑病症

这种情况的表现就是对自身的健康状况过分关注，一遇到打喷嚏、咳嗽就怀疑自己得了甲流，内心焦虑不安，频频到医院检查。心理学家认为，个性敏感、多疑、主观、固执、谨小慎微、对身体过分关注、完美主义、以自我为中心的人，容易发生疑病症。当个体出现与流感相似的症状，在此非常时期恰好身边的人或医生言语不当，则容易引发。

心理处方：产生恐惧心理，通常是因为个人对事态并不充分了解，所谓“人因为未



知而恐惧”。为解决甲流引起的恐惧心理，可以对甲流进行彻底的了解，明白其传播途径、发病机理、防治手段等，做好相应的预防措施——当你找到解决问题的方法时，内心的焦虑就会降低，因恐惧产生疑病症的几率就大大减少。

★慎防清洗强迫症

强迫症一般表现为反复出现强迫观念和动作，明知不合理、不必要，但自己无法控制，如反复计数，反复回忆，反复某些动作（如洗手）。

在甲流肆虐期间，平时有洁癖的人更容易产生强迫症，以反复洗涤、消毒的方式来防止甲流病毒的入侵。

心理处方：有强迫思维或者行为的患者，可以采取分散注意力的方式来减轻症状。控制不住地想，可能是因为对某件事情，例如甲流的信息过分关注和紧张，因此这些患者适宜分散注意力，有意识地关注和感受目前真实的生活，便

能缓解症状。

★开解被隔离者的抑郁

重症患者要接受隔离治疗。当这些患者发觉自己和别人不一样的时候，内心会产生一种惶惑不安的感觉，孤独和自卑油然而生。思念亲人，却不能像过去一样朝夕相见，情绪情感上都会备受打击，极可能自怨自艾，郁郁寡欢；或觉得上天对自己不公，让自己受到传染，忿忿不平。

心理处方：被隔离患者情绪低落时，家属可以通过手机短信或纸质书信、卡片的方式来表达鼓励和支持，点燃其信心和希望，也可以发送一些开心笑话或奇闻异事，帮助患者调节心情。

★克服“传染源”的内疚感

有些身上携带病毒的患者自己并不知情，和人接触成了甲流的传染源。当他们被确诊以后，除了恐惧，还要担负甲流传染者的内疚。内疚是个体认为自己对实际的或者想象的罪行、过失负有责任，从而产生强烈的不安、羞愧和负罪的情绪体验。内疚心理的基础是伦理道德，也就是说内疚者往往会在良心和道德上自我谴责。

心理处方：他们最需要明确的一点是，不管自己造成了多么大的损失，过去的事是没有办法回头的。内疚者最好的救赎是不要让内疚影响自己，因为悔恨无补于事。其次，内疚者可以在力所能及的范围之内为有需要的人提供帮助，便可减轻内疚心理。

许思思/整理

