

坚决做好新冠肺炎疫情防控工作

疫情面前，如何调整心态积极应对

■本报记者 山进 本报通讯员 侯峰

当前，新冠肺炎疫情持续存在，面对疫情出现的心理问题逐渐引起了社会的关注，其中，一部分人出现了明显的焦虑、抑郁等负面情绪。公众出现适度的焦虑、抑郁情绪反应是正常的，但过度的焦虑、抑郁情绪则不益于个体身心健康。为此，记者采访了山东省戴庄医院副主任医师、济宁市心理健康中心专家谷传正。

记者：疫情面前常见的心理问题？

谷传正：一般情况下，主要有以下表现：

1. 焦虑不安：表现为特别关注身体的各种感觉，有少数人会将身体的各种不舒服与病毒联系起来，怀疑自己生病。一部分人过于关注疫情相关信息，反复查看各种内容，加重了紧张、恐慌的情绪。
2. 愤怒情绪：面对疫情风险和种种压

力，油然而生的愤怒情绪。我们更需要保持自己情绪和行为反应的冷静和克制，理性关注疫情状况。

3. 情绪低落：受疫情影响的人们，当疫情影响到自己工作、家庭的重要事项时，会有情绪低落，甚至一度悲伤、绝望，难以感受到愉悦。

4. 盲目乐观：面对疫情，适度的乐观是必要的。但如果抱着“没听说周边有患者，自己不会被感染”的错误想法，产生盲目乐观情绪，甚至放松警惕，麻痹大意，就可能增加自己和其他人感染的风险。

记者：面对上述心理问题，如何积极应对？

谷传正：(一)科学地保护自己，远离新型冠状病毒传染。

1. 减少外出，拒绝聚集或到密闭场所，如需外出，一定正确佩戴一次性医用外科口罩。

2. 勤洗手，接触外界的人和物后以及进食前一定要洗手。

3. 如存在感染风险或被疫情防控部门通知有感染风险时，一定要主动居家隔离，行动上切断传播途径，积极的自我观察并上报有关组织或单位。

(二)科学了解疫情信息，关注权威信息发布。

每天限制自己看手机的时间，固定时间观看具有公信力的媒体所发布的信息，如新闻联播等，不要通过刷抖音等了解疫情相关信息，更要做到不信谣、不传谣。

(三)接纳自己适度的焦虑、抑郁情绪，坦然面对疫情。

在面对这样群体性的重大突发事件时，适度的焦虑情绪是个体面对危机时的正常反应，出现抑郁情绪也可以理解，我们应接纳自己的焦虑、抑郁情绪。积极面对疫情，是克服负面情绪的最好方法。

(四)合理安排疫情期生活，促进收获与成长，改善不良情绪。

1. 利用心理学方法缓解焦虑、抑郁情绪。可以采用冥想、瑜伽等减压技术缓解焦虑情绪，如果您不会使用这些方法，可在网上下载课程进行学习，还可以通过网络寻求朋友的支持，互相聊天、打气，你会发现负面情绪自然而然就减少了。

2. 转移在疫情上的注意力，可以将精力投入到学习中，选择一些令人愉悦的、修身养性的休闲方式替代外出活动来缓解负面情绪。比如看书、听音乐等。

3. 珍惜并且充实这被延长的假期，多陪伴父母长辈和家人。再不多陪伴父母，他们就老了；再不多陪伴孩子，他们就长大了。

4. 正常作息，适度运动，增强免疫力。调整生活作息时间，适度运动，维持正常、规律、健康的生活方式。

任城区南张街道

“天使”服务队搭起就医用药“连心桥”

■本报记者 鲍童

本轮疫情发生以来，在任城区南张街道，一支由社区医务工作者、转运人员和志愿者组成的“天使”服务队，承担起了为辖区居民提供线上诊疗、用药保障、闭环转运等医疗保障工作，24小时为特殊群体解决看病就医需求，搭建起居民和医院、药店“连心桥”。

“您好，我们是南张街道转运中心，收到网格员推送的消息，说您有外出就医需求，现在需要核实一下您的信息……之后我们的转运车会去接您到联系的医院就诊，请耐心等待。”11月27日上午，“天使”服务队的工作人员在看到工作群推送的就医信息后，及时和患者取得联系。

“根据患者的病情，需要转运的，我们就转运到对口的医院，如果需要上门服务的，我们根据患者的要求，上门换药、换尿管，或者是送药。”“天使”服务队队员、南张街道社区卫生服务中心综合科主任崔鹏介绍道：“24小时有人在后台浏览信息，转运班也是分三班，有白班、夜班，还有应急班，随时都有人在待命出车，运转非常地迅速和流畅。”

而就医药小组则通过微信、电话、医院网站

等途径向咨询的患者给予解答、疏导及安慰，为有购药需求的患者开具口服药物，等待志愿者来院集中取回，送到患者手中。情况特殊的患者，专家们会对他们做出标记，及时回访治疗情况，并对其进行心理疏导，缓解其因长时间居家而造成的心理焦虑。

“前段时间群众购买药物不方便，一些慢性病的用药也不能停。为了解决群众用药需求，我们和街道、村网格员组建了用药保障微信群。网格员统一收集群众的用药需求，我们收到信息后，立即与患者沟通确定用药规格及用量等信息，及时把所需药品调配打包，再通过网格员或社区工作者及时送到群众手中。”南张街道社区卫生服务中心药房主任孙兆霞说：“而像精神类、肿瘤方面的药品，我们则通过联系到相关医院，由卫生院用车代购代送，满足居民群众的用药需求。”

家住苏家村的苏长海老人告诉记者，他和老伴儿患有高血压、冠心病等疾病，需要常年吃药。因为外出不便，购药的需求就落在了“天使”服务队的身上。“一个电话，配好的药就及时送到了家里。街道、村里的工作人员这种无微不至的贴心服务令人感动，有这样的工作人员在身边，我们的生活也踏实很多。”苏长海说。

任城区金城街道

硬措施+软服务 让外防输入更有温度

■本报记者 鲍童 本报通讯员 师迪娜

“刘老师，我又来打扰您啦，看到您今天共享位置在安徽，您这一路要戴好口罩，注意安全，回来的时候记得提前给我打个电话，天气寒冷，多穿点衣服注意保暖。”每天一通的电话问候成了金城街道开泰花园社区两委委员边双双的习惯，金城街道“硬措施+软服务”，让“外防输入”，有力度也有温度。

筑牢“外防输入”严密防线。任城区金城街道提早摸清辖区内大货车司机、货运公司、物流园区等底数，建立大货车司机和车辆台账，动态更新，确保精准。同时加强社区卡点查验，严格落实“一测一扫三查验”措施，快速精准识别中高风险区来车来人。落实“出、返”双报备，每天司机将会健康码、行程卡、核酸检测结果和共享位置发送到联络群，出济、回济都要进行提前报备。

“我出车在外，咱社区的工作人员都会给我提前一天沟通好第二天的行程，也是怕我们司机开车接电话不安全。我们想回去的时候，询问最新政策，工作人员讲解得也很仔细，教我用济宁报备小程序等，这种‘一对一’的服务，让我们大货车司机感到十分的暖心。”家住开泰花园社区的大货车司机刘志广说道。

据悉，金城街道将继续落实落细对货车司机的管控政策和要求，并督促外出人员家属当好“监督人”“贴心人”，多一声叮咛、多一句嘱托，让驾驶员更加能感受到来自家庭后方的支持。同时，持续推进疫情防控赋码工作，跑出疫情防控“加速度”，提升为民服务“新水平”，共同构筑起一个个幸福家庭港湾，以实际行动筑牢疫情防控的安全防线。

“讲文明 树新风”公益广告

爱护环境 文明出行