

疫情突发，打乱了人们的生活节奏。无论是奋战在抗疫一线的工作人员，还是患者及其家属，以及隔离在家的普通民众，都难免产生心理困惑和不适。随着返岗复工，工作生活渐入正轨，该如何加强心理疏导，做好人文关怀？为此，北京回龙观医院精神康复医学科科主任、主任医师崔勇建议，不妨从以下几个方面去做些尝试。

■健康服务



疫情期间 能否看牙？

俗话说“牙疼不算病，疼起来真要命。”一些口腔急症，例如，急性牙痛、牙外伤、口腔颌面部创伤和感染等急症，需到医院治疗。口腔恶性肿瘤的治疗不宜耽误，也要限期住院治疗。然而，新冠肺炎传播的主要途径是经呼吸道飞沫和密切接触传播。疫情防控期间能不能看牙、看牙是否有风险、什么情况能到医院就诊、到医院看牙是否放心、应该如何防护等方面，无不是公众关切点。

北京口腔医院副院长、主任医师刘静明日前介绍，口腔诊疗使用高速牙钻、三用枪、超声洁牙机等可产生含有唾液、血液的飞沫，而患者在治疗过程中没有口罩保护，这些喷溅操作可造成就诊区域污染，存在院内交叉感染的风险，因此患者的担心不无道理。

“避免感染风险，重中之重是加强感染预防与控制。”刘静明说，北京口腔医院在落实“三级预检分诊”基础上，制定了详细的分区、分级消毒措施，在划分门诊、病房、行政管理、后勤保障区域基础上，进行分级管理。

据介绍，将门诊医疗服务区分为普通诊室、喷溅诊室、公共区域、休息区，病房医疗服务区分为普通病房、备用隔离病房、公共区域、休息区，分别制定详细的物表、地面、空气消毒要求。医务人员根据岗位和操作的风险，采取不同级别的防护措施。患者就诊保证“一医一患一诊室”，避免诊疗中交叉感染的风险。刘静明说，北京口腔医院坚持严防控、保急诊原则，拓展了急诊诊疗空间，将老年科和王府井部综合科的医务人员补充到急诊科，增强急诊力量，结合疫情防控实际，对门诊进行压缩，为避免交叉感染，每间病房住一名患者，优先保急性、限期诊疗患者，入院前严格进行流行病学和健康筛查，把好入院关，住院期间严格探视和陪护管理，把好过程关。

专家建议，疫情防控期间，口腔急症需要到医院就诊，非急症患者可延后择期就诊。挂号实行“非急诊”全面预约，分时段就诊、实名就医。疫情防控期间，患者可通过京医通预约挂号平台进行门诊预约，复诊患者可以在医生工作站预约。此外，为降低感染风险，北京口腔医院安排门诊部人员和各科室医生，与要复诊的患者逐一沟通就诊风险，结合实际病情协商，妥善安排诊疗计划，直至医患双方达成一致。对于初诊患者，充分沟通治疗方案和治疗计划。

（倪元锦）

复工复产， 心理“防疫”不容忽视

□本报记者 博雅



崔勇：

北京回龙观医院精神康复医学科主任、主任医师。中国心理卫生协会残疾人心理卫生分会主任委员、中国心理卫生协会理事、北京市健康科普专家。2019年中国心理卫生协会“第十届优秀心理卫生工作者”。

心理“防疫”，做到“十要十不要”

在积极抗疫的同时，心理“防疫”不容忽视。心理“防疫”，既是疫情防控总体战的一部分，也是打赢这场疫情防控阻击战的重要一环。面对疫情，大家要做到“十要十不要”：

要提高信息判断能力，理性看待疫情；不要轻信和传播小道消息，避免受谣言误导加重不良情绪反应。

要营造一个安静、舒适、整洁的生活环境，疫情期间尽量不外出；不要到人多拥挤的环境，避免由于外出诱发紧张担心。

要保持规律作息，制定一个新的健康生活时间表，尝试每天在家中进行运动；不要长时间翻看手机，或长久不活动，整日无所事事。

要饮食清淡多样，补充丰富的维生素C，保持自身免疫力；不要暴饮暴食，或饮食不规律。

要注意个人卫生，外出时做好个人防护，若出现发烧等疑似症状，应冷静对待，到定点发热门诊寻求诊断和治疗；不要疏于防护，出现身体不适回避就医。

要保持社会联系，通过电话、视频等方式和自己的亲朋、同事联系，传达感情，相互支持；不要刻意关注自己身体的异常感觉，把不舒服以及其他异常感受跟新冠肺炎联系起来。

要接受焦虑情绪，适度焦虑可以帮助提升应对能力并发挥潜能，允许自己的负面情绪适度宣泄；不要乱发脾气，埋怨指责家人，或默不作声，借酒浇愁。

要保持规律的作息，每天同一时刻起床；不要边玩手机边睡觉、开灯睡觉、喝酒助眠等。

要学会一些适当放松技术，如：听放松音乐、深呼吸、尝试冥想训练等让心态慢慢平稳下来；不要盲目担心，经常笼统表达“压力”，弄出无谓的忧虑。

要积极相信科学、坚定信心，不要怨天尤人，消极敷衍居家生活，看不到当下生活的积极元素。

居家办公，通过仪式感划分生活和工作状态

疫情时期，复工返岗的工作人员既要做好疫情防控的工作，又要适应新的工作模式，必然会带来一些心理问题。比如：长时间的假期带来的疲劳感、面临可能乘坐公共交通工具的紧张、工作难免接触到

陌生人员的不安等；由于长期居家后返岗难以快速投入工作，出现急躁情绪，有时出现冲动行为；因为受疫情影响工作模式发生变化，一时难以适应，破坏自己的稳定感，产生恐慌情绪；再加上疫情防控的需要（如：戴口罩、1米线等），工作中交流沟通方式变得有距离，可能会出现支持感、亲密感不强的感觉，产生人际关系紧张。

针对这些困扰，建议大家以下几个方面来应对：

一是，学习疾病防控知识，科学防护重建工作安全感。重视通勤和工作中的个人防护，严格遵守工作场所的防控要求，主动如实报告健康情况，建立疾病防控的自信心。

二是，认真做好准备，积极适应新的工作模式。为防控疫情的需要，可能面临着工作模式的改变，如：远程协作办公，应快速熟悉操作系统，学习和适应线上工作方式，加强与同事的沟通和磨合，降低工作方式改变带来的紧张和焦虑；居家办公，建议通过有仪式感的方式划分工作与生活的边界，如准时起床，着工作场所的服装进入办公模式，清晰区分上班和下班状态等。

三是，学会时间管理，把握工作节奏。将较长的工作时间分解为几个“小的时间单元”，明确时间单元内的工作任务量；一个时间单元的工作结束后，适当放松；然后循序渐进地拉长“时间单元”，逐步适应工作场所的紧张节奏，再建工作的流程。

四是，善于运用多种沟通技术，建立良好的人际关系。根据疫情防控要求，我们需要戴着口罩或保持一定距离进行交流，这种情况下我们要恰当运用非言语沟通，注意语气、语调和身体姿态，准确传递自己的情感和态度。一方面，对自己的情绪有所觉察，不要迁怒于人；另一方面，对同事行为背后的情绪感受有所觉察，多一份宽容。

同时，企业或单位领导要严格落实疫情防控要求，做好职工的保障工作，根据单位实际情况制定可行的规章制度，合理安排工作，避免人员拥挤，保证环境清洁，关注员工的情绪波动，给员工创造一个安全、稳定、和谐、有序的工作环境和人文氛围，有条件的单位可以与心理卫生机构合作，建立员工心理援助平台，维护员工的心理健康。

复工复产，保持良好的生活节奏

目前，我国疫情防控工作已取得阶段性成效，各行各业正在有序复工复产，但还面临着境外疫情输入的风险，在复工的同时，务工人员难免出现一些焦虑、恐慌、失眠等情绪反应。如何缓解焦虑情绪，这里推荐国家卫生健康委员会疾病预防控制局《对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南》中的方法：

避免过分关注负面因素。有了基本防范措施以后，就不必对自己的身心感受和外界信息过分关注，应当将注意力投入更多积极、有意义的事情上；保持社会联络。通过微信、网络、电话与熟悉的朋友保持畅通联系，借助与亲朋好友的互动，看到生活的美好，转移对疫情信息的过度关注；生活规律如常。保持正常的生活规律，即使宅居在家，也要保持良好的生活节奏和习惯，这有利于增强抵抗力；积极投入工作。积极投入眼下的重要工作，哪怕是娱乐活动，也要全身心地投入。从工作中寻找乐趣，发现意义，看到力量与能量。

如果持续心情不好，紧张不安、提心吊胆，拿不起、放不下，始终难于自我缓解，可以主动拨打心理热线或通过网络咨询等，寻求专业人员的帮助。北京市心理危机援助热线800-810-1117座机拨打、010-82951332座机和手机均可；010-62712471疫情心理专线。