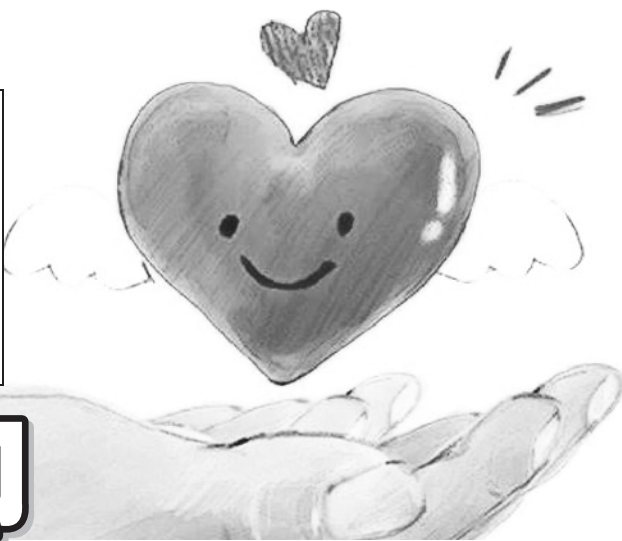


如今，疫情防控已经成为一种常态，这意味着我们的生活和工作也会因此而发生一些改变。面对这些防疫常态化带来的改变，一些人可能会受到心理冲击，产生焦虑、不安等负面情绪，如果一直沉浸在此类情绪中，非但无法良好地去适应新环境，做出积极的改变，还会给生活和工作带来一些阻碍和困难，甚至发展出心理健康问题。对此，北京市总工会职工服务中心相关负责人表示，在适应防疫常态化的过程中，职工们需要察觉自己的不良情绪，并通过健康、合理的方式进行调节，让自己能够逐渐适应这种新的防疫常态。



抗疫，也要抗抑

专家支招常见心理问题如何疏导

□本报记者 张晶

如有这些表现 你需要关注自己的情绪了

首先，我们需要注意情绪健康方面的异常表现，包括：

突如其来的强烈感受 相比以往，你的情绪可能更加反复无常，毫无原因或者突如其来地出现强烈的焦虑、紧张和悲哀。

持续性的负面感受 连续两周你都感到焦虑不安，闷闷不乐，甚至对自己最喜欢的活动都失去了兴趣。

思维或行为模式改变 你似乎变得不像自己了，睡眠和胃口发生了极大的改变，除了失眠和胃口不佳，还需要注意嗜睡和暴饮暴食，或者以前乐观开朗，现在却变得沉默寡言等。

对环境过于敏感 例如对救护车声，或者消毒水气味变得十分敏感，你总会担心危险就在身边。

人际关系紧张 跟家人、朋友和同事之间的冲突增加了，又或者是你不愿意进行任何形式的社交。

生理表现 恶心、头痛、胸闷等。

情绪异常不要慌 积极调整助你“回归”常态

察觉到自己情绪或者心态异常后，不要过于慌张。研究显示，我们大多数人都具有良好的心理韧性，心态和情绪能够“回弹”到正常状态中。不过，我们必须有意识地做出积极的调整与

应对。

给自己一些调整时间 如果你或你的家人需要隔离，或不幸被感染，除了积极配合隔离与治疗，也请在心理上给自己一些时间。允许自己通过否认、愤怒、讨价还价、消沉和接受五个阶段来完成心理过渡；但如果你一直停留在前四个的某一个阶段，就应该寻求专业心理支持的帮助。

向关心你的人寻求帮助 社会支持对于情绪的恢复非常重要，家人和朋友都是你心理能量的重要“资源”，当然你也可以

跟遭遇了同样事情的人互相支持。如果需要，你还可以向心理咨询师倾诉，他们能够为你提供更加专业和客观的心理支持。

交流你的感受 无论你对此次疫情有任何感受或者看法，都可以和你的朋友或者家人倾诉、交流或讨论，还可以把这些感受通过写日记的方式记录下来。

寻找陪伴 如果你的社会关系相对单一，可以在单位、社区或者网络上寻找一些与你有关类似经历和感受的人，这能让

健康情绪小贴士

有规律的生活

包括规律的饮食、睡眠与作息，并且规律地进行锻炼。良好的作息能够帮助我们在困难时期向前看。还可以发展一下新的兴趣爱好，例如绘画、音乐、瑜伽、阅读、手作等，让自己能够抛却一切



烦恼，全身心地投入其中。

避免做重大的人生抉择

如果你在这个时候产生了换工作，或者搬家等可能对你的人生起到重大影响的抉择，请先暂时缓一缓，这有可能是巨大的压力所导致的，并非是你内心真正的需求。

睡前进行肌肉放松训练

第一步：在安静的卧室里，以舒适的姿势坐下。

第二步：闭上眼睛，吸气，同时选择一个肌肉群（如面部肌肉、大腿肌肉）收缩5秒，

你摆脱“独自面对这一切”的感受，可以与更多的人分享自己的情绪和经验，也能够借鉴他人的经验。

避免信息中的“情绪陷阱” 在大数据时代，我们每天都可能看到很多关于疫情的信息，其中不免有很多不实或夸大的消息来扰乱我们的情绪，即使全部消息属实，过度接受此类信息也不利于情绪健康。建议选择两到三个权威媒体，如央视新闻、国家卫健委等官方账号来获取防疫的相关信息。

进行健康的日常活动 吃营养均衡的三餐，保证充足的休息与睡眠。如果你感到睡眠困难，可以进行一些肌肉放松练习。不要饮酒和吸烟，这只会让你更难从不良的情绪状态中恢复。

然后呼气，并释放该肌肉群的所有张力。

第三步：进行10-20秒的全身放松，然后收缩和放松下一个肌肉群。

第四步：全身心体验肌肉放松时的变化，并且想象压力、紧张也随之释放掉了。

可以从头、面部开始，到肩部、双臂等部位逐一放松，直到全身肌肉都得到放松。

必要时寻求专业心理支持

如果你感到持续性的压力、沮丧或者绝望，又或者你觉得自己已经无法胜任日常工作，那么你就有必要寻求专业的心理支持。北京市总工会职工心理咨询热线（4000151123/4000251123）7×24小时为您提供专业免费的电话心理咨询服务。

【健康红绿灯】

绿灯

一盆温水缓解痔疮



痔疮在各个年龄段都有可能发病。教你一个缓解痔疮的方法：温水坐浴。痔疮患者应每天坐浴1-2次，每次控制在30分钟之内，水温36℃-42℃之间最佳。坐浴前，先排空大、小便，洗净下身及双手。坐浴结束，用干净的小毛巾或卫生纸由前至后擦干，并更换干净的内裤。

喝水有4个最佳时段



早晨起床后喝水，起到通便润肠作用。午睡后，最好下午一点到三点间喝水，可防止犯困、降血脂。晚饭前喝一杯水，可以冲刷人体的生理马桶——清洗膀胱、排肾毒，还可预防胆结石、肾结石等疾病。晚上睡觉前喝一杯水，可以养阴防血稠。

红灯

千万别给孩子吃5种感冒药



天气变冷，孩子感冒发烧变得防不胜防。值得家长注意的是，以下5种药别给孩子吃：赛洛唑啉鼻用喷雾剂/滴鼻液，3岁以下儿童不推荐使用；利巴韦林口服颗粒，婴幼儿禁用；强力枇杷露，18岁以下未成年人禁用；阿司匹林，禁用于12岁以下儿童；中药注射剂，婴幼儿应禁用。

脱下的袜子别往鞋里塞



不少人回家脱掉鞋袜换上拖鞋，会随手把穿了一天的袜子塞进鞋里。脱下的袜子就算看起来不脏，还是会有汗液、代谢废物以及细菌、病毒、真菌等有害微生物，刚脱下的鞋子是一个闷热的密闭环境，有利于有害微生物生长。这既是臭味的来源，也是脚气（足癣）的主要促发因素之一。

预防糖尿病 切记六字抗“糖”口诀

糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病，我国是全球糖尿病患者增长率最快的国家之一。糖尿病并发症累及血管、眼、肾、足等多个器官，致残、致死率高，严重影响患者健康。专家表示，应通过生活方式的干预预防糖尿病。

北京协和医院内分泌科主任医师肖新华表示，糖尿病的发病机制涉及很多方面，最主要的可以总结为胰岛素分泌的缺乏和胰岛素敏感性的下降。目前糖尿病的确切发病机制还未完全清楚，研究发现，发病原因包括遗传因素、环境因素、生活方式和工作压力等。他说，2型糖尿病是我国最常见的糖尿病类型，

而肥胖是2型糖尿病的重要危险因素。

“伴随着我国的城市化进程，生活条件的改善和活动量减少，使得我国糖尿病发病率急剧增加。”肖新华表示，糖尿病是可以预防的，特别是通过生活方式的干预可降低糖尿病的发生率，包括健康饮食、保持规律运动和减重。“因此，最重要的是养成健康的饮食习惯和规律的运动习惯。”

肖新华表示，超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史和巨大儿（出生体重≥4kg）生育史，具备任一因素都是糖尿病高危人群，都应注意预防管理。

肖新华建议，40岁以上人群尤其是有糖尿病家族史等高危患者需要积极参与糖尿病的筛查和生活方式干预。另外，如果通过家庭血糖检测仪发现异常，应及时到医院进行糖耐量测试等来确诊是否患有糖尿病，做到早诊断、早治疗。

“目前生活方式的干预对于预防糖尿病是最有效、最经济的方式，其简单来讲就是‘管住嘴、放开腿’。很多得糖尿病的人是高脂、高热食物吃太多，导致总热量摄入过多所致，应适度减少高热量、高能量食物的摄入，同时进行规律的锻炼和减重。”肖新华表示。

（新华）



解除聘用合同公告
 代鹏(身份证号:110221198702282212):
 你于2021年8月19日起未履行任何请假手续,连续旷工已满15个工作日,根据《北京市事业单位聘用合同书》第十三条第二款,我单位自2021年9月28日起与你解除聘用合同。请你就家属于见报5个工作日内到单位办理解除聘用合同、档案转移工作,如未办理,你个人承担一切后果。特此公告。
 北京回龙观医院 2021年11月16日
刊登热线:13699137322