



近期,我国的疫情防控政策作出了重大调整。在家长们反映的问题中,有的学生迫不及待想要全身心投入新的生活,有的学生有点害怕这样的转变,还有些学生因为处在感染或康复期感到担忧和焦虑。国家二级心理咨询师、门头沟区未成年人心理健康辅导站专家、门头沟区中等职业学校心理教师冯丽伟开出应对疫情的心理配方,帮助大家安然度过这个“特殊时期”。

疫情期间 心理疏导指南

□本报记者 任洁

疫情期间常见的四种心理状态

第一种情况是自己没有感染,周围人也没有感染。这个时候你对自己的身体素质比较有信心,认为不会被传染,出现过度自信的心理。当然,你也可能因为一直没有感染而陷入过度恐慌,听到各类疫情信息就莫名紧张,出现“幻阳”的症状。

第二种情况是自己未感染,但是周围人感染了。此时,有的人担心病毒会降临到自己和家人身上,做出过度保护的举动,生病了也不敢去医院,拒绝任何社交,在家里坐卧不宁、心神不定,甚至会控制不住乱发脾气,出现过度焦虑的表现。

第三种情况是自己感染了,但是周围人没有感染。有的人遇到这种情况会很郁闷,心想为什么受伤的总是自己?到底是哪个环节出现了问题?反复思考这些问题以致难以入睡,造成睡眠规律紊乱、睡眠质量差。还有人担心自己将病毒传染给家人,陷入“都是我不好”的内疚情绪中。

第四种情况是自己感染并且周围人也感染了。这个时候全力对抗病毒,发现病毒并没有那么容易打败,可能会出现沮丧的情绪,食欲不振,有些人还有体重下降的情况。

四个心理配方应对“特殊时期”

面对第一种情况,我们可以主动防疫、回到当下。当你自己和周围人没有生病的情况下,要将被动防御转为主动防御,依然要提高防疫意识,坚持戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯,警惕盲目乐观,客观认识疫情的风险。通过规律学习、制定计划并完成等过程性活动建立自我掌控感。

面对第二种情况,我们要彼此尊重、接纳情绪。当周围人出现感染时,我们要尊重、理解出

现症状的亲友,不指责、不排挤。同时,正视疫情信息,但每天关注时间不能太长,不要频繁阅读和讨论负面信息,以免造成不必要的恐慌情绪。疫情当前,要告诉自己,这种面对不正常情境时的反应是人的一种正常的应激反应,要允许它们的存在,不自责、不指责和抱怨他人。适度的焦虑对我们可以起到保护的作用,提高身体的警觉水平,提高身体适应和应对能力。

面对第三种情况,我们要认

知重建、积极暗示。当你生病而周围人没有生病时,你需要重新构建对病毒的认识,同时要给自己一些积极的心理暗示,帮助自己重新掌握生活节奏,找回珍贵的日常。

面对第四种情况,当我们和周围人都感染病毒时,要发挥人际关系的作用。释放缓解情绪最有效的方式就是沟通,可以给亲友打个电话、发个微信,提供力所能及的帮助,保持良好的人际互动可以增强人的内在力量。



【健康红绿灯】

绿灯

闭目养神有效养眼



“中午不睡,下午崩溃”,午休不仅能让身体得到放松,还能修复大脑神经,提高应变和记忆力。午休不一定非要“睡着”,闭目养神一样可以让身体和大脑彻底放松。闭目养神时,脑电波表现与睡眠期间基本相同,有助于修复大脑神经、提高应变和记忆力,并且能促进泪液分泌,有效“养”眼。

冬天多喝水缓解手脚冰凉



脚距人体的心脏远,血液供应少,加上脚背脂肪薄,保暖性能差,因此对寒冷的刺激最为敏感。建议大家天越冷越要多喝水。寒冷的冬天,多喝水有利于血液循环,血液畅通、供应足,身体更容易保暖。注意别等到口渴再喝水,体力消耗大的人更需多喝水。

红灯

老人警惕低血氧症



老年人对机体异常的反应不像年轻人那样明显。对老年人来说,血氧可反映动脉血液的含氧量,是判断呼吸循环是否正常的重要指标。如果血氧饱和度小于90%,需尽快到医院就诊。对一些患有严重慢性疾病、尤其是肺部疾病的患者来说,血氧饱和度可能本就较低,如果出现突然明显下降,下降幅度超5%及以上,也应高度警惕。

鞋带系太紧脚易抽筋



有些人跑步时把鞋带系得很紧,这很容易导致脚痉挛。过紧的鞋带会减少脚部血液循环,当血液不再正常循环时,足部可能抽筋;脚在跑步过程中会膨胀,系太紧会压迫血管和神经,脚会发麻。因此,鞋带不要系太紧,确保脚趾能自由活动。

·广告·

丰台区市场监管局

开展新型吸入式 新冠疫苗安全质量 专项检查

为保障群众接种新型吸入式新冠疫苗质量安全,近日,丰台区市场监管局东铁匠营所执法人员对设在丰台区定安路定安东里的新冠疫苗临时接种点开展了专项检查。

检查中,执法人员首先查看了接种现场的情况,并向负责人详细询问了吸入式疫苗接种全流程及接种过程中疫情防控措施落实等。随后,执法人员重点检查了疫苗检验报告、转运记录、库存温度,查阅了配套使用医疗器械的资质材料是否齐全等,切实保证疫苗质量安全可靠。最后,执法人员向现场负责人提出要求,要求接种点要做好疫苗接种过程中的质量管理工作、疫苗使用后药品异常反应上报工作和疫苗接种过程中疫情防控相关工作。

下一步,丰台区市场监管局东铁匠营所将继续加大监督检查力度,深入点位进行指导帮扶,督促各方守好疫苗接种的安全底线,全力守护居民群众健康安全,助力构建全民免疫屏障。(刘洋)

北京公积金自助机年底实现全覆盖

□本报记者 盛丽

如何让便民服务不断带来新的体验感?北京住房公积金管理中心在智能终端上又探出了“新路子”,倾心推出公积金自助机,并在部分管理部试点投放的基础上逐步扩展到所有办事大厅。公积金中心相关负责人介绍,公积金自助机将于年底实现全市覆盖,将为办事群众提供更多元化、更便捷化的服务选择。那么,就让我们一起来了解一下公积金自助机。

全面化——“业务小助手”

公积金自助机可以根据您的登录身份区分“单位用户”或“个人用户”,生成不同的操作界面,并且提供全面化的自助业务服务,购房提取、租房提取、公积金贷款申请、调整月还款额、公积金查询、贷款查询、维修资金交存、维修资金支取等等,全部政务服务事项都可以在自助机上办理。

此外,公积金中心的每个办事大厅都精心挑选了业务能力强、服务意识好的青年骨干担任“自助服务引导员”,他们走出办事柜台,在自助服务区为办事群众提供面对面咨询、即时审核等贴心服务。

智能化——“贴心小秘书”

公积金自助机不仅可以提供全面的服务,还囊括了“猜你要办什么业务”的功能,自助机可以对用户进行智能识别,构建精准化服务事项。如,为办理过提取的客户推送提取业务、为无贷款客户推送公积金贷款申请业务、向退休客户推送退休销户提取等。通过将客户预计可能办理的业务以个性化菜单方式推送,更大程度方便客户选定并缩减业务办理的时间。

此外,公积金自助机融合了大量新技术应用,通过大数据、电子签章、电子签名、电子证照、电子档案等

技术,实现各项服务便捷化、自动化、智能化的快速办理。以常见的贷款申请、贷款还清为例,业务办理完毕自助机就能随即打印出借款合同或还清证明。

集成化——“智能小精灵”

为了提升自助业务的操作便利性,公积金中心对每一个流程细节进行精心打磨。通过“刷脸”登陆,实现了风险防控;丰富提示信息,提升客户操作便捷度;自动调用共享信息,减少人工录入量;以及使用通俗易懂短词短语、设置服务进度提示、明确客户办理事项预期结果等等。

此外,自助机还预留了更多的可扩展模块,包括二维码扫描、远程呼叫器、在线摄像头等。公积金中心相关负责人表示,后续还将利用这些设施进一步拓展扫描支付、智能识别、在线支持等智慧化功能,不断推出更多便民惠民的服务。