

聊天室

新形势下如何守护心理健康

主持人/瞳儿

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人瞳儿,欢迎您扫描二维码加入我们,一起聊柴米油盐,聊喜怒哀乐,聊各种有意义或者有意思的事。

新形势下,随着政策放开和行程码取消,我们的出行与生活越来越方便,但大家的心理也悄然发生了改变。有些人抱着“早晚都得阳,不如早阳”的心理,摆烂躺平,被动防疫;有些人感到焦虑、担忧,甚至出现了“幻阳症”,有些人阳了后,无论是身体还是心灵都受到了不小的冲击。我们在关注自己身体健康的同时,又该如何守护心理健康?

网友小新:最近网上有个段子很搞笑,说的是核酸检测是阴性的“幻阳症”患者,这些人接触过的同事朋友纷纷发烧,总感觉自己哪哪都不舒服,幻想自己也阳了。其实,对于我们这些暂时还“坚挺”着的人,面对二连三倒下去的亲朋好友,心理上也真的很煎熬,虽然不至于变成“幻阳症”,但也可以说是杯弓蛇影、人心惶惶。

人到中年,家里有幼子和老人,除了害怕自己“中招”,也更害怕会传染给抵抗力差、免疫力弱的家人。身边阳了的人,每个人的症状都不一样,对于抵抗力好的人,两三天就能慢慢自愈,但有些朋友就很难受,像脱了层皮。上述种种,加重了这种害怕,对未知有恐惧,对家人有担忧。意识到自己这种心理状态,我也在不断调适,希望以更积极乐观的心态面对生活。

网友乐乐:我现在已经正式迈入“阳康”的行列了,分享一下“阳过”的经历。上周早上醒来,我感觉自己发烧了,吃完退烧药的第二天就退烧了,但一直偏头疼,疼得厉害,头脑要炸开似得,第三天头痛才开始减轻,基本上没有什么症状了,没有喉咙痛,但有流鼻涕和轻微咳嗽。全程我就吃了一粒退烧药,没有多用药物。

这段日子里,我坚持吃奇异果、橙子,每天冲一杯维生素C泡腾片,多喝热水,加快新陈代谢,然后胃口大增,吃了牛排、火锅等,该吃吃该喝喝,到第六天我就转阴了。当抗原两次出来都是阴性,身体病毒载量已不具备传染性,我就开始正常上班工作了。我觉得大家应该正确看待新冠感染的事情,可按季节性流感来对待它,不要反应过度,也不要被动防疫,期待城市能尽快重拾烟火气,我们能继续正常工作生活。

网友林文:现在新冠肺炎核酸检测实行“愿检尽检”原则,许多无症状感染者不再参加核酸检测,也无需去医疗机构就诊,面对着庞大的潜在“小阳人”,我每天都在“幻阳”,一听说谁阳了,就觉得嗓子痒,心想“不会是阳了吧”;早上穿少了流鼻涕,盘算着“不会是阳了吧”;以前从来没有对自己的身体这么关注过,现在一有点小毛病就觉得自己要阳了。

最矛盾的是自己的心理状态,既担心自己要阳了,又希望早点阳了算了。在这种极度焦虑的状态下,有时候会出现呼吸困难、头晕头痛的症状,每天晚上都无法正常入睡,再这样下去,新冠病毒还没有来,自己就先扛不住了。

国家二级心理咨询师、株洲市红十字会心理援助志愿队队长毕亚炜:面对疫情,面对生命中的“不确定”,我们或多或少会产生焦虑、担忧等情绪,但程度却大有不同。个体遭遇压力、挫折、创伤等表现的不同应对能力,我们称之为“心理弹性”。心理弹性越强,承受风险和压力的能力越强,更具有心理复原力,从而能保持相对稳定的情绪和健康的身心状态。

有效提升心理弹性,可从最简单却难以坚持的“饮食有节,起居有常”开始,我们试着主动控制自己的生活节奏,以积极的心态面对工作和生活。此外,做到动静相宜,也能有效调节情绪。动,即行动,包含适度的运动和有益身心的活动,培养良好的兴趣爱好,全身心投入,可以促进脑内啡的分泌,让我们感受到快乐和安宁。静,即静心,古人云“静能生慧”,可以尝试盘腿静坐,听轻音乐、练习瑜伽等,结合腹式呼吸、冥想等方法平缓情绪。静下来,会发觉自己的思绪放缓、内心清明,能帮助我们更笃定地应对生命中的“不确定”。



扫码加入聊天室。

热搜



扫码观看视频。

提醒



12月14日,芦淞区一散户私搭棚子突发大火。起火后,户主第一时间拨打119电话,邻居帮忙报警。消防员暖心提醒:“起火后要第一时间报警,最重要的是保证自己人身安全,然后剩下的交给我们。”



扫码观看视频。

心情物语

当梅西一个人走在下山的路上,却遇到一群朝气蓬勃的男孩们问他上山的路怎么走,于是他陪着这群热爱足球的男孩们又走上了山顶。(转载自网友秋林灵的微博)

爆料

株洲魅 22-12-18 15:22 来自 微博视频号 已编辑 发布于 湖南

#株洲爆料# 网友投稿,长期有人明目张胆的在株洲的沿江风光带接饮用水,这能省出一个亿来? 株洲魅的微博视频



么明目张胆? 长期有人在株洲的沿江风光带接饮用水,这

“爱心冰柜”共享防疫药品 业主接力 携手共渡难关

株洲晚报融媒体记者/李军 通讯员/罗慧

疫情防控进入新阶段,感冒、退烧类等防疫药品变得紧俏。如何让真正有需要的人及时获得药物?在株洲,有小区业主自发地开始了互助探索。

12月18日,天元区永安社区当代上品湾小区,地下停车场多了个“爱心冰柜”,里面装着防疫药品及物资,急需的业主可随时取用。

令人感到暖心的是,“爱心冰柜”出现后,更多的业主开始接力,加入分享防疫物资的行列。

避免资源错配,他设置“爱心冰柜”让药品流通

“爱心冰柜”是小区业主张国豪设置的,他的想法很简单,“就想呼吁大家不要盲目囤药,避免资源错配,以分享的形式让药品流动起来,让真正需要的人能获得防疫药品。”

张国豪从事医药行业,疫情防控“新十条”措施落地后,发现退烧类防疫药品资源错配的情况比较明显。一方面,少数居民非理性地购买防疫药品,“有人甚至一箱一箱地往家搬,以备不时之需。”而另一方面,那些“变阳”了的人却买不到药品应急。在他看来,“这造成了防疫药品资源的浪费与错配。”

怎样才能让真正需要的人及时获得防疫药品?张国豪的方法是:大家一起共享,让药品流动起来。

说干就干。12月18日上午,张国豪在所住

爱心接力的良性循环也感动着他

“爱心冰柜”设置之后,让张国豪感动的事情很快发生了。

12月18日下午2点多,小区里微信名为“超哥”的业主添加了张国豪的微信,并提出自己可以提供一些50毫升的消毒喷雾和一些口罩,希望能放入“爱心冰柜”,帮到有需要的邻居。

也有业主对张国豪说,他家里还有多余的布洛芬悬液,可以放到“爱心冰柜”共享。

让张国豪欣慰的是,有需要的邻居都是根据自身情况拿药,“并没有一锅端,冰柜里的药始终有存货。”19日下午,他本想买点退烧药补充进去,到了地下车库一看冰柜,已经有人补了几包。

小区7栋业主张女士就是“爱心冰柜”的受益者之一。

12月19日是张女士“变阳”的第4天,此前

助力小区防疫,他还有建议

设置了“爱心冰柜”后,张国豪并没停止对小区防疫的思考。

12月19日下午,张国豪在小区业主群里,又提了一个“不成熟的想法”。小区每栋楼房基本都有两部电梯,为尽量避免交叉感染,他建议,“变阳”了的居民走客梯,其余居民则走货梯,给还没“变阳”的邻居争取点时间,能倔强一天是一天。

张国豪并没有歧视或不尊重“变阳”的业主,所以强调:“大家都保持一颗平常心,不要有

记者手记

守望互助 建设“幸福株洲”

如何打破资源错配?当代上品湾小区业主张国豪的做法,提供了很好的探索。

面对新冠病毒,难免由于未知而形成恐慌,由于恐慌而非理性地囤药,可当初的害怕过去,我们应该让理性思考发挥作用,给自己和身边人争取最好的结果。在这方面,张国豪积极寻找办法,创造性地在小区设置“爱心冰柜”,

的3栋楼道放了个小药箱,里面放了退烧药等防疫药品,方便急需的邻居随时取药。有业主把消息发到小区业主群后,大家纷纷为张国豪的爱心之举点赞。但也有业主说出了担心:都赶到3栋楼道去拿药,会不会增加感染风险?

为打消大家的顾虑,张国豪把地点改到了地下车库,将小药箱改成了冰柜,并细心地将相关药物的使用说明贴在冰柜上。同时,他还录制了小视频发到业主群,把冰柜的位置、药品的大致种类,以及注意事项告诉了邻居。感康、板蓝根颗粒、复方金银花颗粒、肺宁颗粒等药物,整齐有序地放在冰柜里。张国豪在视频里特地强调:“有需要的邻居来拿药时,要仔细看药品说明书,注意是否有相关禁忌症,没有‘变阳’的不建议来拿。”

她多方买药却没有买到退烧药物。由于体温并未超过38摄氏度,她得知“爱心冰柜”后,18日当天并未去取药。她说:“知道那里有药,心里很感动,也很安心。”

到了19日,张女士的两个家人“变阳”,出现超过38摄氏度的高烧。当天下午3点多,她从“爱心冰柜”拿了感康、板蓝根颗粒等药品,并在业主群发言说:“受益者,感动哭了,远亲不如近邻。”

张女士说,对“爱心冰柜”里的防疫药品,不到万不得已她不会去拿,也不多拿,因为怕耽误了真正有需要的人。“以后等我能帮上忙的时候,也会义不容辞,毫不吝啬地分享出来。”

邻居们的爱心接力,以及取药的理性与自觉,让张国豪觉得自己所做的一切都是值得的。他说,这件事让他相信,居民之间的互帮互助会带动善行,会形成良性循环。

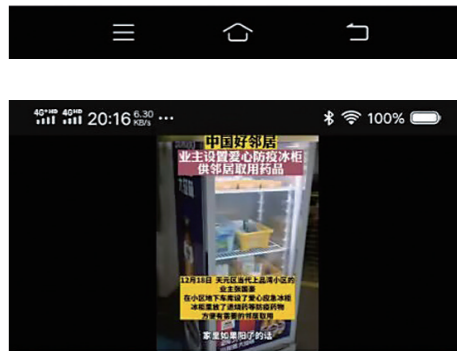
任何异样的眼神。”

这个提议在群里一发,13栋和5栋就有业主在群里点赞,认为“这个提议好。”高层楼房后面是叠墅,只有一部电梯,叠墅的业主也借鉴这个点子说,“变阳”了的坐电梯,没“变阳”的可以走楼梯,还能锻炼身体。

小区物业相关负责人李洪涛表示,小区的防疫工作就需要广大业主建言献策、集思广益,“业主的智慧和爱心,能帮助大家一起把小区建设得更和谐更有序。”

带领大家共享互助,让原本闲置的药品流动起来,形成了让“有余”补“不足”的良性循环。

从目前的效果来看,“爱心冰柜”的设置激发了邻居守望相助的氛围,也增强了小区自治的意识与能力,为建设和谐美好的社区打下了良好的基础。不管防控疫情,还是建设“幸福株洲”,当代上品湾小区的做法都值得借鉴。



网友评论。(编辑截图)



微信公众号



微信公众号

住房公积金 HOUSING PROVIDENT FUND 砥砺奋进二十载 同心共筑安居梦 热烈庆祝株洲市住房公积金管理中心成立20周年