



工作人员正在对口罩进行分包装,市民持预约短信来店领取。



近期中药的销量陡增,热药需要时间,工作人员往往都要加班到深夜。



进店的市民主动接受体温检测,佩戴口罩。

## 一位药店店长的自述

抗「疫」战纪文图专题之二

文字整理/株洲日报记者 吴楚  
图/株洲日报记者 谭浩瀚

我是千金健康城店长罗艳新。依照惯例,每年春节我们不关门。我原以为今年跟往年没什么不同,但在腊月二十九那天,一阵风猛烈刮来。

那天一大早,店里就排起长队,我们店是株洲旗舰店,上下两层店面共4600平方米,平常搞促销活动都不见这么夸张,人流量至少多了5倍以上。我当时心中一凛,可能情况不妙。

为了应对春季流感高发,每年春节前我们都会备一部分口罩,主要供给返工、返校市民,今年准备了3000个,在往常至少能卖2个月,而这次,一天就售罄了。

很快,我们开始密集接到公司各项指令。微信群里也传来各种坚守一线的消息。有位采购经理在大年初三凌晨冒雨去上游公司排队抢货,在大年初一自己开车给门店送货,只为确保口罩等防疫用品的供应。一位区域女

经理从株洲到长沙、湘阴、平江、岳阳,一个人一天开车跨越5个县押送货物。

疫情刚爆发那会儿,能明显感觉到人们的焦虑与紧张。劝顾客好好排队不要聚集,总有人顶嘴。有些入职不久的小姑娘,被顾客发难后就偷偷地躲起来抹眼泪。大家互相安慰,互相打气。

值班时间开始调整,为了减少外出,上下午倒班变成了全天通班两班倒。有私家车的员工优先安排值班或者义务充当司机,没人说过半句怨言。大家知道,此时此刻,我们必须第一时间给市民提供服务。

谁都怕这个病毒,我们接触的人又多,谁一旦有事,牵扯的都是大家子。但没有人退缩过,我们全员从除夕开始就没有休息过。休息时也静不下来。你总会想,那些遇上小孩发烧、慢性疾病、跌打损伤的顾客,我们不开门,他们去哪买药?

现在是抗疫紧要关头。夜晚的街面上,我们点亮一盏灯,提供服务的同时,希望能给人们的心灵带去一丝慰藉。



送货车到了。特殊时期人手不够,店里的员工冲在前面。



24小时售药窗口。有需要按门铃,市民深夜购药需求得到解决。



根据近期中市民对药品需求的变化,药品的摆放位置也随时调整。



酒精是近期的热门产品,每人限购两瓶。

## 健康周刊

株洲日报

责任编辑:罗玉珍 美术编辑:许苹 校对:杨卓

市卫生健康委员会 株洲日报社 合办

# 面对新冠肺炎疫情,如何调适压力?

佚名



帮助减压 新华社发 王鹏作

居家隔离到了关键时刻,也持续了一段时间,很多人已经耐不住寂寞了,想出外游玩、聚会、购物,吃好吃的……

还有一些待在家里不敢出门的也有点问题,比如沉闷、不耐烦、妄想症、强迫症、抑郁症,外加网上的各种信息满天飞,对于本身比较敏感的人,真的是个很大的问题。如果是平时就比较容易抑郁的人,在这种情况下更是容易产生抑郁。无论怎样,大家都在面临一种考验,特殊时期,需要特别的方法和特殊的耐心,更关键在于自己的调节。没有什么事是过不去的,冬天过去,春天也来了,那些在屋子里感到憋闷异常的人,希望可以乐观开朗地给自己心理暗示,不要沉浸在不好的情绪中,毕竟长期不外出,的沉闷是可以理解的,但在种情况下,大家也可以锻炼自己的耐心,找一些可以去做的事情,充实自己,尽量不浪费时间。转发一篇在网上查到的比较专业的文章,希望对居家隔离的朋友们有帮助。

### 照顾好自己

1. 尽可能维持正常的生活作息,要有适当的休息,尽量保持生活的稳定性。

记住,危机事件的发生会让人手忙脚乱,自乱阵脚,因此让生活作息维持规律,是处理危机的必要条件。

2. 给自己列一个令自己感到愉悦的清单,并执行它。

平日你一定知道做什么事情会令自己开心。列出来,执行它。例如,允许自己哭一哭,写出你的想法或感受,玩一些不费脑子的小游戏,运动,深呼吸,抱抱可以慰藉你的物体,泡泡热水澡或冲澡,找出令你愉悦的事,与人聊天,随便画点什么,写日记等等。

当负面情绪要淹没你时,这些是你应该做的事。

### 隔离期间会出现哪些扰人情情绪

1. 突然到来的人身自由限制,可能会造成暂时的慌张、不知所措。这是很自然的反应,不必过分要求自己保持镇定。压抑情绪,反而会影响到后续的抗压能力。
2. 可能会出现抱怨、愤怒。这时候,你需要给自己找一个适当的发泄口,比如:打电话给朋友倾诉。
3. 感到沮丧、孤独、被抛弃。在保证安全的情况

下,可以找到有同样机遇的朋友,相互鼓励、倾诉、增强信心。

4. 焦虑感来临。建议你用自己的信仰活动,或者其他可转移注意力的方式,帮助焦虑消退。

### “患得患失”怎么办?

1. 面对一个不明朗与不确定的处境,各种的担心与忧虑也会出现。这些心情可能会伴随着“患得患失”的念头而来——比如,我中断的工作怎么办?要是真的感染了病毒怎么办?此时要尽量转移注意力,不要让这些念头持续扩张。
2. 如果你很难打消这些念头,不必强求,可以一面带着这些念头,一面去做其它的事,虽然会分心,但是还是要让自己“动”起来。
3. 不要总是坐着或躺着,让这些“患得患失”的念头始终围绕在心里。

### 处理负向情绪

1. 减少因信息过载带来的心理负担。在危机时,尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时,在睡前不宜过分关注相关信息,不轻信道听途说,关注必要的信息,减少杂音。
2. 与自我对话,自我鼓励。身为人类,我们都有一种自言自语的特殊能力,不论是大声地或无声地自言自语,你都能利用这种能力训练自己克服艰难的挑战。因此你可以这么告诉自己:“它可能不好玩,但我可以应付它”,“这会是一段很重要的经历”,“我不能让焦虑和生气占上风”。
3. 运动。运动的好处在于帮你减少精神上的紧张,增强心血管机能,增强自我效能,提高自信心,降低沮丧等。哪怕你被隔离,也可在隔离地方做做运动,可以很好地调整心态。
4. 正向思维。面对“新型冠状病毒肺炎”时,可以运用如下的思考方式:不要只往坏处看,很多文章也许只是在贩卖焦虑。注意每日的资讯中,其实正面信息是多于负面的。留意事实和证据,根据事实,判定自己的担忧是否合理(例如:发病率、死亡率、治愈率,医疗方法的发展,新的药物等)。

多回忆在每一次遇到危机时你曾如何面对。重新肯定自己身为一个个体的能力。

以合理的态度看待事情,尝试以更广阔的角度了解问题的影响,问题会带来短暂的影响,但长远而言事情最终能改善及成为过去。

保持对前景的盼望,即使在危急时期,也不要忽略在我们身边的美好事物。

同理,当你很担心自己和家人将会受到感染,感到很大的心理压力,也建议你继续正向思维:不能肯定将来会怎样,但这一刻我仍然拥有健康,我可以继续努力生活。我可以提醒我的亲人,保持个人和家庭卫生,戴口罩,以及认真洗手和消毒。我可以加倍留意自己和家人的身心健康,让自己有开心的时间。即使我真的生病,也会有很多人陪伴我一起面对。

### 警惕长期的消极心理

如果你或周遭的人有下列的感受或状况,并持续超过2周以上,请尽快就医或寻找专业心理咨询师求助。

1. 恐惧,无法感觉安全。
2. 对自己或是其他任何人失去信心。
3. 自尊丧失、感觉羞耻、痛恨自己。
4. 感觉无助。
5. 感觉空虚。
6. 感受变得迟钝及麻木。
7. 变得退缩或孤立。
8. 睡眠状况恶化。

### 稳定自己的心理状态

1. 保持对他人的关怀。即使在隔离的空间内,你也依然可能成为一个助人者,能够找到帮助其他人的办法。
2. 保持与外界沟通。不管是与倾诉,还是记录自己的情绪日志,都会很有帮助。
3. 理性获取权威来源的内、外部资讯,避免不必要的恐慌。另一方面,谣言和耸人听闻的消息都是信心的隐形杀手,要提高警惕。

适应自己的新身份:被隔离者,就像新生入学一样,刚开始你需要花点时间熟悉下,新的身份有哪些规范、权利和义务。当你完全驾轻就熟,一些不舒服的感觉也会渐渐散去;对于没有被隔离的邻居或同事们,也需要给他们一点时间适应,短暂的异样眼光或人际距离感的变化是避免不了的,但你不必把别人的无知转变成伤害自尊的工具。

### 如果家人遭受隔离,怎么帮忙调适

1. 当你的家人出现疑似症状,需要隔离时,你可能会因为觉得帮不上忙而感到焦虑。但你们是可以通电话的,你可以在电话里鼓励他们,倾听感受,让他们减少孤单的感觉,但不要对他们的情绪

反应提供太多判断或过度解释; 2. 你也可以分享自己最近的心情,但不要只顾表达自己的情绪与不满——要记得电话那头的亲友处在更不自由的情况下,需要更多支持和关注; 3. 你需要关注被隔离亲友的物质需求,除了食品、衣物等基本生理需求,也要提供书、音乐或电影等文艺材料,关注他们的精神需求; 4. 如果你自己本身的情绪已经不太好,记得先关注自己的需求,比如找一个值得信赖的朋友谈谈,宣泄自己的压力,然后你才能去支持被隔离的亲友; 5. 对他们始终保持一种“适度”的关心。对他们的需求保持敏感,做到适时关切他们,但不要大夸张,也不要让他们觉得自己被忘记了。有时候,他们会出于好意掩饰、压抑一些负面情绪,但这种方式会让他们觉得更孤单。所以,你需要在接触他们的时候保持敏感,或者直接一点,问问他们的心情。如果感觉到了不寻常的情况,要及时联系医护人员或卫生主管单位。

### 如何抗压

隔离对普通人而言并不寻常。面对一个陌生而且不确定的处境,我们常因自我环境控制力被限制产生不满情绪,又因空间封闭,孤立无援的恐惧感容易扩大。它并不可怕,我们只是需要学习如何面对隔离。

给自己做一份规律的作息时间表,以及尽可能把生活品质维持在一个水平:有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等等,每日照做。稳定感对于应对未知感非常重要。

1. 保持对他人的关怀。即使在隔离的空间内,你也依然可能成为一个助人者,能够找到帮助其他人的办法;
2. 保持与外界沟通。不管是与倾诉,还是记录自己的情绪日志,都会很有帮助;
3. 理性获取权威来源的内、外部资讯,避免不必要的恐慌。另一方面,谣言和耸人听闻的消息都是信心的隐形杀手,要提高警惕。

之所以专门提及这个群体,是因为他们原本就对外在压力或事件较敏感。在“新型冠状病毒肺炎”的信息影响下,可能症状更因而恶化。家属应对他们的病情多加关心,而患者也需多学习调适方法,若能及早注意处理,可以让疫情对患者的冲击减少。不然,如果此次疫情持续扩大,有可能会使患者不敢出门就医,而让病情恶化。这将对个人、家庭或社会带来令人难过的影响。

以上就是通过专业心理学专家,提供的调节办法。

(原载“春峰画雨”公众号)