

疫情防控期间 你需要心理疏导吗

一场突如其来的新冠肺炎疫情蔓延至全国。由于新型冠状病毒具有高度不确定性和很强的传染性，人们面对疫情时往往出现紧张、恐惧、焦虑等情绪，特别是在有限的时间和资源约束下，受知识、经验以及认知能力的限制，容易失去正常情况下的判断能力和理性思考能力。倘若得不到有效排解和疏导，甚至可能在社会范围内传播扩散，形成大规模恐慌行为和群体性事件。市精神卫生中心梳理了疫情防控心理疏导的常见问题，你有没有感同身受？来看看！



复工后中午在单位吃饭，虽然和其他人隔开一段距离，但我还是很紧张，吃饭都没胃口了，我该怎么调整自己？

第一、了解自己吃饭没胃口的具体原因，是否活动过少、睡眠欠佳、在家吃太多、食物不对口味？还是确实一到单位饭堂就恐惧紧张？第二、如是后者，通过官方途径了解新冠病毒的传播途径和防范方式，判断自己的想法是否合理。正确认知后调整自己的行为。第三、观察周围人的反应，判断自己是否过度紧张了。如是，当再次出现紧张情绪时，可以做深呼吸，给自己的不合理行为喊“停”，还可做尝试，挑战自己的回避行为，克服恐慌。



孩子在家学习，总是拖拖拉拉，我着急得不行，他却无动于衷，怎么催都没用，感觉要崩溃了，我该怎么办？

首先要明确是孩子拖拉还是家长太急。

如果是孩子的问题，先分析原因：是习惯还是新近出现的？是没兴趣还是周围诱惑太多？然后进行引导，比如早完成作业可以获得奖励。

如果是家长的问题，可以选择让其他人去和孩子交流，沟通效果会更好些。家长也可以自行调整，通过数脉搏、深呼吸、脑子里叫“停”等方式让情绪平静下来，然后观察其他人对孩子行为的反应。事后反思总结，看什么样的做法是最理性、合理的。



孩子在家上网课，我们家长又复工了。我有点担心，没人监督他会偷懒，网课学习效率不高影响成绩，怎么办？

第一、培养孩子规律作息，适时检查孩子作业。第二、换个角度想，其实这些真实的场面每天都在学校里上演。孩子们一样在健康茁壮的成长，该学的知识也都没落下。第三、学会放手。其实孩子们完全能成为自己的主人。所以，既然复工，就专注于自己的工作吧。



之前把孩子送回老家，赶上了疫情，跟孩子很久没见了，虽然每天都有视频，但我还是担心孩子回来跟我生疏了，有什么好办法吗？

首先，察言观色。在视频里，我们可以看到孩子的表情，是渴望的、无动于衷的、生气的还是害怕的？这可以增进我们对孩子的了解。其次，身体力行。孩子不能回来时，多视频聊聊天；回来后，给他们拥抱，表达想念；花点时间陪孩子玩耍、看书。要知道，“做”比“说”更能将关心传递出去。第三，知行合一。如果孩子表现出了生疏或厌烦，要耐心了解他们的想法和可能发生的变化，尝试去理解他们，并给予恰当的情感回应。



最近一刷手机就停不下来，总是熬夜，第二天起不来又很后悔，但控制不住，我该怎么办？

第一，用一些小仪式提醒自己作息时间，帮助自己规律生活。比如上床前洗个热水澡或泡个脚、晨起后做套操等等。

第二，让家人晚上 11 点时提醒你“该睡了”，或自己设置一个闹钟，到时停止刷手机，关灯睡觉。

第三、睡前 1 小时就放下手机，或放在卧室外，至少不要放在床头。



孩子无法安静地坐在一个地方，听课注意力不集中，容易开小差，只有玩玩具和电子游戏才能安静，他是不是有心理问题？

如果是新出现的情况：回忆一下孩子首次出现问题的时间，之前发生过什么？之后产生怎样的影响？加深对孩子的了解，找到改变的钥匙。

如果一直都这样：根据孩子的年龄、个性和同龄孩子的差异等，了解他们的行为是否偏离了心理发展阶段。如果符合同龄人心理表现，可能家长需要调节自己的焦虑，激发孩子学习的兴趣。如果孩子的表现偏离了其心理发展阶段，那就需要及时寻求专业帮助，采用个性化的治疗干预。



前段时间一直宅在家里，管不住嘴、迈不开腿，变胖了，很自卑怎么办？

尝试用自己感兴趣和擅长的事情转移注意力，并寻找恰当方法适度宣泄情绪，舒缓心理压力。你也可以将自身的能力、特长一一列出，全面了解和评价自己，寻找闪光点的同时，强化自信。并积极和自己对话，肯定自身的价值。另外，合理安排生活，开展适当运动也是必不可少的哦！



左手晨报 右手周到

社区生活为您指南

生活在南京西路的您，左手一份社区晨报，右手点开南京西路周到，就可以悦享身边事，畅享社区生活。

社区晨报是上海报业集团旗下一份深耕社区十年的报纸。南京西路周到是新闻晨报上海社区新媒体平台，覆盖南京西路、静安寺、石门二路街道。周到家族兄弟姐妹众多，覆盖上海中心城区及周边，聚焦上海市民生活的方方面面，为您生产原汁原味的社区新闻，向您提供权威的政策咨询，实用的社区生活资讯。投稿、相亲、表扬、爆料、活动报名、免费门票……我们一样不少。

南京西路的事，我们帮你想到周到！



扫码关注南京西路周到



扫码关注上海社区发布

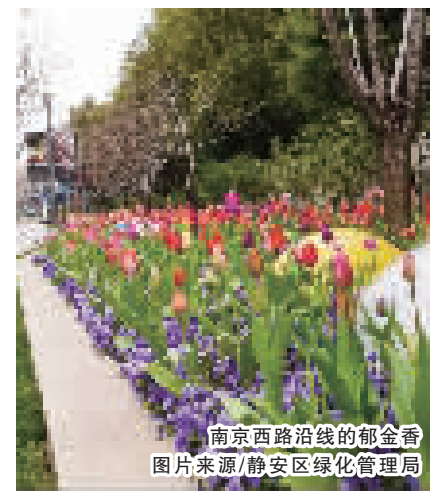
南京西路沿线十万株郁金香盛开

□记者 姚沁艺

去年 12 月，静安区绿化管理中心在青海路绿地、外事办绿地、友谊会堂绿地、南京西路街景、永源浜绿地、协和绿地、延安路嘉里中心门前绿地和南京西路凤阳路口的绿地共 7 处花坛花境种植了包括白雪公主、世界火等 9 个品种近 10 万株的郁金香。种植面积达 1396 平方米，其中花坛 1346 平方米，花境 50 平方米。

经过一个冬天的低温春化，2 月底到 3 月初，郁金香种球纷纷冒出了新芽，结出了花骨朵，含苞待放的样子格外可爱。

眼下，近 10 万株郁金香已全部进入盛花期，虽然疫情还未过去，但是不妨碍鲜活的春色给街头的行人带来的好心情，他们纷纷驻足拍照，享受春景。



南京西路沿线的郁金香
图片来源/静安区绿化管理局

纠错有奖

欢迎广大读者做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为 4 月 1 日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得 100 元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020 年 2 月优秀“啄木鸟”：曹酉虹、周庄、唐金虎、周以人、王中平、张德胜、李以彬、翟笃钧、严志明、秦雅德

2020 年 2 月最佳“啄木鸟”：刘方



扫码关注“上海社区发布”