警惕负面信息“替代性创伤” 要学会放下手机“透口气”

突如其来的疫情打乱了人们日常的生活节奏,随着交通限制、居家办公等生活模式的改变,人们的身和心也随之发生一些变化,一些人不免出现焦虑、紧张、恐慌等情绪,还会有食欲下降、心慌胸闷、手心出汗等躯体化表现,如果不能及时调整,可能影响正常的生活、学习和工作。中华医学会心身医学分会候任主任委员、东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵教授特别提醒说,面对疫情,人们应注意调整,从五个方面做好特殊时期的心理防护。

1.接纳自身的情绪

“我可以担心……”“有这些情绪是人之常情,说明我还挺正常的。”允许自己在面对汹涌而来的疫情,产生紧张、焦虑、恐慌乃至攻击冲动的情绪,理解这些是当前情况下的正常情绪。 意识到自己正在处于应激情绪当中,其实是缓解这些情绪的第一步。

2.放下手机

这个假期,如果你看了大量关于疫区的报道,又感到非常的恐惧、担心、无助,以至于影响到了你的日常生活和精神状态,很有可能你的这些感觉已经不是正常的生理反应,而是因为你大量接触这些信息之后,造成这种媒介式的“替代性创伤”。因此人们要尽量减少对负面新闻的过多关注,可以看看综艺节目或做些娱乐活动来缓解紧张情绪。

3.理性判断,勿信谣言

在当前疫情的特殊时期,要注意识别一些虚假的信息,甚至是谣言。大众可以通过可靠的信息源,比如:正规媒体或政府机构等,去了解新冠肺炎防治相关知识和疫情信息。

4.交流沟通,转移注意

缓解负面情绪最有效的方式是沟通,在疫情期间,大家可以选择视频、电话等线上方式进行交流,与亲近的家人、爱人、密友的共情沟通是最暖人心的良药。在等待疫情结束的过程中,比起整日担忧,惶惶不可终日,自己可以做一些自己喜欢做的事情,例如:追剧、看书、听音乐、养宠物等。

5.腹式呼吸放松训练

腹式呼吸,也称深呼吸或放松呼吸。它是一种通过慢节律方式的深呼吸来减轻压力放松的简单训练方法。

①感受你的正常呼吸。在做腹式呼吸前先感受你的正常呼吸模式,因为腹式呼吸需要改变你正常呼吸的幅度和节律。

②选择一个舒服的姿势,站着、坐着或者躺着都可以。

③把手放在正确的位置上:左手放在胸前,右手放在腹部肚脐处;尽量放松双手,感受呼吸时胸部和腹部的运动,以便于确定腹式呼吸的做法是否正确,在呼吸时,集中注意力观察呼吸时哪一只手起伏较大,经过一段时间练习后,可以将手拿开,只用意识关注呼吸。

④用鼻子吸气,用嘴呼气,慢慢地吸气,然后慢慢地吐气。吸气时,感觉气息开始经过鼻腔、喉咙充分地集中于肺部,让腹部鼓起,此时放在腹部的手会感到腹部上升;呼气时内收回腹部,感到腹部的手下降。

⑤调节呼吸频率:呼吸时间长短由个人掌握。初学者可用数数法有意识地调节呼吸速率:每分钟12次:用鼻子吸气,吸气时心中默数“一秒钟、两秒钟”,再暂停约半秒钟。用嘴巴呼气,呼气时心中默数“一秒钟、两秒钟”。每分钟8次。吸气时可默念“吸气”,吐气时默念“放松”。

⑥持之以恒地进行练习,每天至少练习2—3次,每次练习5—10分钟。合理地练习腹式呼吸可以有效地舒缓焦虑的心情,放松紧张的身体。

通讯员 **张文瑄 程守勤**
扬子晚报/紫牛新闻记者 **杨彦**

出伏之后迎“处暑”,养生三宜要记住

8月20日南京等地开始正式“出伏”,长达40天的“三伏天”终于结束。23日迎来“处暑”节气,这个节气有“暑气至此而止”的意思,这个时候市民朋友们要注意养肺、防“秋乏”和防霉菌。南京专家提醒市民,今年“出伏”以后养生保健方面要注意三“点”。

养肺饮食宜润

出伏过后虽然中午依旧热,但是早晚凉,昼夜形成较大的温差,特别是又在处暑节气之后,“一场秋雨一场凉”的气候特征明显。南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)主任李芳提醒广大读者,这个时候饮食上要润一点。

南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)主任李芳介绍说,“出伏”之后,夏季开始真正意义上向秋季过渡,气候逐渐干燥,人体的肺气相对旺盛,而中医认为“肺气太盛可克肝木,故多酸以强肝木”。因此要多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害。如银耳、百合、莲子、蜂蜜、芹菜、菠菜、芝麻、豆类及奶类。适宜的膳食有芝麻、菠菜、豆腐、百合莲子汤等,有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

防“秋乏”入睡宜早

出伏以后很多读者朋友容易感到疲乏,很多人会感到懒洋洋的,就是老百姓常说的“秋乏”。南京市中西医结合医院老年病科颜延凤主任中医师提醒,出伏之后一直到处暑节气,是天气由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,经过昼长夜短炎热的盛夏,很多人都有睡眠不足的现象,特别是老年朋友。此时如果不改变夏季晚睡的习惯,“秋乏”更容易出现。比较严重的睡眠问题可以尝试中医调理。

要减缓“秋乏”,建议大家睡眠尤其要充足,最好比平时多增加1小时睡眠。另外,还要加强锻炼,如早晚散步、做操、爬山等。

远霉菌通风宜勤

出伏以后,温度会逐渐降下来,虽然不明显,30℃上下,但是却给了霉菌的适宜繁殖温度,而且出伏以后的雨水会逐渐增多,只要空气中的霉菌遇到适宜条件,便会在媒介物上生菌。霉菌生活力很强,一般温度在25℃—30℃、湿度在80%以上,并有充足的氧气,便会生长繁殖。

三伏天的时候空调大开,通风次数少,但是病菌容易聚集室内,出伏以后读者如果不在家的时候要注意通风勤一点,准备换秋装的读者朋友,应把衣物从箱中取出,挂在通风干燥的地方。有条件的可以用电熨斗熨一下,以减少衣物上的水分。衣物挂起来要保持一定的间隔,以保证良好的通风。

如果你有私家车的话,最近你坐进车内,有没有觉得车里有一股发霉的气味?刚开车内空调的时候,是不是更明显呢?专家介绍说,汽车蒸发箱内若是有水,长时间不能挥发就会发霉,这种霉味随着空调气流会吹进车厢内。避免这个问题产生要多开车窗通风,正常开空调行驶时,可在快到目的地前把制冷泵关掉,但保持送风功能开启,让自然风吹一会儿,就能将蒸发箱内的水吹干。

通讯员 **杨璞**
扬子晚报/紫牛新闻记者 **蔡蕴琦**

标准化代谢性疾病管理中心正式落户中大医院

近日,东南大学附属中大医院获得了国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC)授牌,此举标志着国家标准化代谢性疾病管理中心正式落户中大医院。

据介绍,国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC)是由国家代谢性疾病临床医学研究中心/上海内分泌代谢病研究所组织管理,在全国范围内建设并推广的国家标准化代谢性疾病综合管理项目。该项目以围绕“一个中心、一站服务、一个标准”的核心思想,将先进的诊疗技术与物联网管理相结合,为代谢性疾病患者提供一站式的诊疗服务,提供最佳的诊疗方案。

中大医院院长助理、内分泌科主任李玲教授介绍说,2021年初,中大医院正式启动MMC项目。目前已完成入组人数530名。MMC通过全国总中心—区域分中心—县域分中心—社区分中心四级架构,建设成囊括各级医疗机构的代谢专科医联体,推行代谢疾病“区域化联动管理模式”,依托MMC统一的物联网数据网络系统,有效实现了区域内的上下级医疗机构的分工协作和双向转诊。此外,国家MMC代谢中心创建了一个区域MMC带领周边基层MMC上下联动的“MMC 1+X”模式,开展网格化的MMC慢病管理工作,既为基层患者提供了同质化服务,又带动了基层医生诊疗管理水平的提升。

中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光教授高度评价中大医院及李玲教授团队在标准化代谢性疾病管理领域开展的工作和取得的成效,希望中大医院以此为契机,发挥区域中心的辐射功能,更好更快地带动基层医院共同发展。

李玲教授表示,中大医院获得MMC授牌意义深远,中大医院内分泌科将继续开展MMC 1+X模式,帮扶更多的基层单位,为县域医疗单位和基层医疗卫生机构提供诊疗、技术支持;同时也将通过该中心更好地落实双向转诊,实现急慢分治、上下联动,带动提升代谢性疾病整体诊疗水平,逐步形成共享开放的健康管理新格局,为江苏及周边地区的慢病患者提供更加优质、安全、高效、惠民的医疗服务。

通讯员 **王倩 程守勤**
扬子晚报/紫牛新闻记者 **杨彦**

关注

『扬子名医团』

将健康顾问装进口袋

扫描二维码关注“扬子名医团”

扬子晚报