



受到新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响，“焦虑”成了这个春节的高频词。很多人不停地刷着网上关于疫情的报道，每天都有汹涌的信息袭来，人们很容易陷入“同情疲劳”的状态。在疫情期间，照顾好自己的情绪也很重要。我们该如何舒缓压力？记者了解到，多个音视频平台均上线了以心理健康、情绪陪伴为主题的专题，不妨好好利用。

羊城晚报记者 胡广欣

疫情面前，不要忽视自己的情绪管理



全国卫视减少娱乐性节目

《歌手2020·当打之年》推迟至2月7日开播

羊城晚报记者 艾修煜

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生后，在国家广电总局的统筹部署下，全国卫视纷纷调整节目编排，加强疫情防控报道，减少娱乐性节目。多家省级卫视均开设了抗击疫情新闻直播节目和特别报道，及时发布权威信息，引导公众正确防疫。

广东卫视开设新闻直播板块《抗击疫情特别报道》，同时派出多路记者前往武汉一线，并在广东各地市接力驻点，报道疫情防治的最新情况；同时，出品了《主播说安全》《名嘴说安全》等系列短视频，播放量逾千万；从1月25日起，《广东新闻联播》节目特意开辟针对疫情的时评板块《珠江时评》，为受众排疑解惑，消除恐慌。广东卫视还调整了节目安排，从1月27日开始，排播正能量医疗类电视剧《急诊科医生》，向奋战在一线的白衣天使致敬。

湖南卫视从1月26日起每天增加《午间新闻》特别节目《众志成城抗大疫》，并在晚间7:30黄金档推出防疫特别节目《抗击疫情特别时间》。还加大频道自制防疫宣传片的播出力度，共有6条自制防疫公益宣传片在全天多个时段循环播出。

浙江卫视从1月26日起全天多时段开辟新闻直播《众志成城 防控疫情》，全天候、多角度报道防控疫情前线的最新消息，仅1月27日一天就进行了6场新闻直播。山东卫视推出新闻直播专栏《众志成城 抗击疫情》，安徽卫视推出防疫节目《众志成城 抗击疫情特别报道》。

另外，湖南卫视、浙江卫视还暂停播出了原定春节期间播出的多期综艺节目，如《快乐大本营》《王牌对王牌》《新声请指教》《漫游记》等。湖南卫视原定1月31日晚播出的音乐综艺《歌手2020·当打之年》，也确定推迟至2月7日上线。



制图 王军

广东卫视员工为设备消毒，保障生产

“温度主播”让这个冬天不太冷

缓解焦虑：“温度主播”陪伴你度春节

面对种种关于疫情的信息，如果自己感觉焦虑、疲倦甚至有点麻木，不妨选择做点别的，转移一下自己的注意力。荔枝音频平台近日推出“春节陪伴计划”，组织一批“温度艺人”、“温度主播”和专家，以聊天、唱歌、直播课等方式，陪伴和抚慰没法出门的人们，缓解疫情带来的焦虑。

记者从荔枝音频平台了解到，本次“春节陪伴计划”是特地为本次疫情而发起的，从大年初一（1月25日）开始筹备，邀请了李霄云、方书剑、董博睿等18位明星、9位主播、4位心理学家和3位科学家进行直播。荔枝音频平台强调，陪伴计划的直播内容一定要传递正能量。



量为听众带来鼓励和安慰。前晚8:30，《声入人心》成员方书剑准时在荔枝app上线：“这个新年和往常不太一样，没有亲戚串门，也没有朋友聚会，但你也不要觉得孤单，因为我会一直在荔枝app语音直播间陪你们聊聊天。”

半小时的直播里，方书剑与直播间里的一万多名粉丝开启了线上“唠嗑”模式，不仅互相分享了最近的生活，还聊起家乡的春节习俗。食物永远是最能激起人们兴趣的话题之一，聊到家乡的应节食品时，粉丝们也在直播间里纷纷刷起“蛋饺”“年糕”“汤圆”“饺子”“我妈妈做的炖羊肉超级棒”。身为义乌人的方书剑，则向全国粉丝安利了义乌特色的红糍：“外面是红色的糯米，里面包着芝麻馅儿……”虽然今年春节有点冷清，但直播间里却是年味十足。这场“云聚会”也为宅在家的各地粉丝带来一丝温暖。

除此之外，这个春节假期，多个视频网站推出一批春节短片，为宅在家的人们提供丰富的影视资源；清华大学出版社“文泉学堂”、维普中文期刊等知识库免费开放，宅在家里也可以保持学习。

科学对待：多平台上线心理辅导课

突如其来的疫情让人们的日常生活发生了巨大变化，容易引发心理上的不安和痛苦。负面情绪必须得到科学对待，多个平台推出了相应的心理辅导专题，帮助人们认识压力并提供疏压的方法。

宅在家的日子要如何排解焦虑？疫情面前要如何关注老人、青少年及儿童的心理健康？如果必须与病毒正面打交道，应该如何做？疫情期间怎么让孩子听话不乱跑？……针对疫情期间会遇到的实际问题，荔枝音频平台举行了4场心理辅导直播专场，邀请4位心理学专家为听众答疑解惑。在疫情面前，有人会产生焦虑、震惊、愤怒、失眠等反应，这该如何看待？北京心理健康服务促进会理事朱志慧在直播中解答了不少人的疑惑：“这些反应都是正常的，说明身体的应激机制正常运行。对于突发事件大家的反应基本一样，但有些人会表现出来，有些人不会。”也有不少听众与专家分享了自



己的困惑：一位听众表示家人正在抗疫前线，因为太担心，所以自己的情绪一直低落，没法集中精神上班。专家表示，极难的事情反而会锻炼人的应激能力，促人成长，“家人之间相互鼓励，是可以走过去的”。除了荔枝音频平台之外，壹心理、丁香园等专业的心理及医护平台均上线了疫情心理防护专题，通过文章、有声节目等形式向大家科普，同时开放问答社区供网友互助。此外，一些专业心理机构邀请了多位心理学专家，在直播平台开设心理危机干预系列课程，教大家科学认识心理危机干预。

情绪出口：通过应援来缓解无力感

铺天盖地的疫情信息让人产生焦虑、不安等情绪，这时不妨为自己寻找一个情绪的出口，缓解这种“什么都做不了”的无力感。

目前，多个具有社交功能的平台都推出了以抗疫为主题的策划，网友可以选择不同的方式为阻击疫情加油打气、为武汉送上祝福。在网易云音乐的音乐社区里，有人制作了

原创歌曲和MV为武汉加油；音频APP喜马拉雅则上线了《疫情阴霾下的响亮声音》，号召全国播客录制声援武汉的音频节目；荔枝素材中心上线“为武汉加油”录音声援系列短文，两天内已有超10万用户参与朗读，为武汉送去一份声音祝福；也有不少网友选择成为“云监工”，观看武汉火神山、雷神山医院的建设直播。

铺天盖地的疫情信息让人产生焦虑、不安等情绪，这时不妨为自己寻找一个情绪的出口，缓解这种“什么都做不了”的无力感。

原创歌曲和MV为武汉加油；音频APP喜马拉雅则上线了《疫情阴霾下的响亮声音》，号召全国播客录制声援武汉的音频节目；荔枝素材中心上线“为武汉加油”录音声援系列短文，两天内已有超10万用户参与朗读，为武汉送去一份声音祝福；也有不少网友选择成为“云监工”，观看武汉火神山、雷神山医院的建设直播。



从我做起

防控新型冠状病毒感染



戴口罩 保护自己，对他人负责。

勤洗手 用流动的水和肥皂（液）洗手至少15秒。

不扎堆 不去人群密集的地方。

拒聚餐 不串门、不聚餐，平安过年。

常通风 适时通风，注意保暖。

吃熟食 生熟分开，食物彻底煮熟。

禁野味 不食用野生动物。

早就医 出现发热、乏力、干咳等症状，戴上口罩到医院就诊。

勿恐慌 不信谣、不传谣。通过正规渠道，关注疫情报道。

莫轻视 人群普遍易感，不要轻视。

广东省卫生健康宣传教育中心

