

疫情之下，焦虑围绕身边

你想过求助专家吗？

A 哪些人容易有焦虑？

B 哪些情况应打热线求助？

文 / 羊城晚报记者 余燕红

截至 2 月 23 日，中山大学附属第三医院的“云上三院·疫期心理”使用者接近 21 万人次。云上三院“疫期心理”上线第一天有 8688 人完成了“疫期心理”自评，包括 1954 名中山三院医护人员，384 名非中山三院的医护人员，6350 名普通民众。中山大学附属第三医院精神科副主任医师甘照宇表示，目前普通大众主要有以下几种心理表现：

文 / 羊城晚报全媒体记者 张华 通讯员 宋易倩 伍晓丹

从去年末至今，新冠肺炎成为人们口中谈论最多的四个字，朋友圈不断更新的数据、科普文，及至一些未经证实的业主群截图、网上帖子，让人们心理越来越沉重。很多人不知道，焦虑已经潜入了我们的情绪中。

一、从疫区回来的人怕自己染病

二、接触过从疫区回来的普通大众

小 Z 从疫区回来，未感染，也过了隔离期，但不相信现在专家的话，对自己身上到底有没有感染病毒感到深深不安，怕传染给家人，会很有罪恶感。头疼，身上不舒服，但不敢就医。不敢让人知道自己去过疫区，怕受到小区中有些业主的嫌弃和排斥。

他分析，这种受威胁感带来的过度焦虑和恐惧会产生躯体症状，如感到头痛、身体乏力，这些与肺炎类似的症状更让人心慌不宁，加剧负性思维，增加不良情绪。

S 女士逐渐感到疫情的严重，并由开始的不关心变为非常紧张，担心自己或者家人会被传染上，而感到很焦虑。S 女士身边有从疫区回来、过了隔离期的人，但仍然觉得不放心。

三、小区有确诊新冠肺炎的患者

四、身体易生病的群体

Y 小姐住的小区忽然被通知有确诊患者的病例，她很紧张，天天关注业主群看着大家说什么，担心自己在小区活动中接触到确诊患者，把家中里里外外消毒一遍，还是觉得不放心。

Y 小姐的过度紧张，往往会出现“看谁都是携带者”“不敢出门、更不敢去医院”“感到生活充满了不确定性”等想法。这些想法和行为可能会推动焦虑发展为恐慌，导致产生一系列盲目从众的行为，比如过量使用消毒剂、抢购方便食品等。

小 W 身体体质不好，容易生病，抵抗力差，面对疫情，觉得自己更容易感染，而对自己的健康安全感到忧虑，睡不好，吃不下，情绪沮丧恐惧，对抗击疫情感到没有信心，不知道什么时候能结束；又觉得“反正我总会生病”，预防也没有什么意义，感到绝望。

如果一个人本身体质不太好，容易生病，那么在疫情面前，就可能对自己身体的抵抗力比较没有信心，认为自己面对当前疫情完全无能为力，感到无助和抑郁，也没有动力做出预防措施。

五、为太多疫情信息所累的正常大众

六、疫情期心理疾患求诊量减至 1/4

老 L 是一名关心疫情、有社会责任感的普通大众，恨不得自己能上前线参加防疫控制工作。最近，老 L 不停搜索最新疫情信息，提醒身边的人，但在做这些事的时候，他逐渐感到精神很紧张、焦虑；不久又有种倦怠感和麻木感。这些人在忍不住刷消息的同时，可能会开始莫名感到厌烦、麻木，感觉不到刷消息的意义。在短时间里，高强度地接触大量与疫情相关的负面信息，使人长期处于压力中；但自己的行为无法很快缓解疫区的困难时，人的心理资源会被很快耗光，而让人缺乏继续应对的能力。

“新冠疫情期间，现在门诊量大约减至正常时期的 1/4 至 1/3。”广东省人民医院心身医学科主治医师刘海洪表示。

“门诊量下降，一来是医院建议大家，特殊时期尽量合理利用各大互联网医院。精神心理问题，可以通过互联网医院，进行不同程度的沟通、咨询和治疗，开药买药也不会耽误。根据医生评估，如果病情比较稳定，不用太着急上门求诊。其次，对于一些原有精神疾病患者，我们心身医学科一直格外注重保持追踪和随访，无论是药物治疗还是心理治疗，病人都可以随时通过网络，及时反馈。”

宅家不动颈椎闹罢工

线上开学季

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

在新冠肺炎疫情紧急防控的高压环境下，在医院里仍有一批不堪病痛困扰的脊柱病患者前来就医，大多数是颈椎病患者。患者们十分不解，为什么平时还挺好，最近突然有问题了。

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡 陈丹丹

受到新冠肺炎影响，广医二院互联网医院在线接诊受到了市民的热捧，每次放号都被秒完。近日，一位姓关的妈妈抢到了“头位”，她通过在线视频告诉医生，出现了“腹胀、腹痛、嗝气症状”。医生一看，原来她既往存在慢性胃炎病史，再细问，原来近日 10 岁的孩子线上开学，线下辅导，过于操心——生气，症状就出现了！

宅家导致颈椎加重不得不开刀

家长被气到胃痛怎么办？

来自河源的黄女士说，平时颈椎有些轻微酸痛不适，没有太多关注，最近逐渐感觉双腿、双手乏力、麻木，行走不稳，来医院一查核磁共振，发现颈椎间盘突出已经压迫脊髓了，到了这种程度，也就只能在医院接受手术了。为什么她的病情进展这么快？广州中医药大学第一附属医院脊柱骨科江晓兵副教授解答，黄女士平时就有颈椎不适，这次病情进展跟她宅家看手机、电脑，做低头族有关，也可能与前段时间气温低有关。

心，孩子网络卡顿上不到课，老师点名接不上龙，在学习群里乱说话被批评，练习没做作业没交，学到一半自己打开×奇艺看动画片去了。着急的妈妈终于急出了病。线上接诊的消化内科何淦清主治医师称，这些症状跟我们的情绪有一定关系。在愉快的、积极的情绪状态下，消化腺分泌以及胃肠蠕动正常，有利于实现正常的消化功能。而当处于愤怒、焦虑的情绪状态下，容易引起幽门括约肌功能紊乱，并且胃液分泌增加，胃内酸度过高，从而导致上腹部疼痛、腹胀、反酸、嗝气症状，除此之外，还可引起腹部不适、排便习惯改变。甚至胃—食管反流病、消化性溃疡、肠易激综合征等疾病都与情绪有密切关系。

在家多做这项运动

推拿 5 步操拯救你家娃的视力

江晓兵建议，在户外时需要注意颈部保暖，在睡觉时，也要小心避免颈肩部受凉。待在家里时，要进行颈部锻炼，推荐多做简易颈椎三步保健操——扩胸、提肩、伸颈的组合运动。

当感觉颈部乏力酸痛时，可以进行“与项争力”的功能锻炼——“将双手向后重叠置于后枕部，颈项部用力向后仰伸，双手向前托起，两者对抗用力”，这一动作可以起到拉伸、锻炼颈项部后方肌肉的效果，利于保持颈椎的稳定。

哪种情况要就医？

颈椎病有几种类型，假如只是颈部酸痛无力，可以先自行锻炼，假如不能改善再至医院诊治。如果出现头晕、上肢疼痛、麻木无力等表现，则应该及时就诊，由专业医师给予进一步的治疗建议。对于绝大多数患者，采用根点理筋正骨手法、中药、西药治疗配合康复锻炼都可以治愈。

但是，颈椎病最严重的一种类型就是压迫脊髓导致上肢或下肢麻木乏力，就像前面说的黄女士一样。一旦出现脊髓压迫损伤，这种类型通常需要进行手术治疗，如不及时治疗，病情很可能会逐渐加重，严重时会导致肢体瘫痪。

外，至眼部微热。两拇指交替从两眉头连线中心