

焦虑紧张咋调节 三个方法请收好

哈尔滨市第一专科医院专家分享心理防疫知识

本报讯(隋欣 记者 刘菊)为帮助市民做好心理防疫,哈尔滨日报社联合哈尔滨市卫健委开防疫微课堂心理科普专栏,帮助市民正确面对心理健康问题。本期,栏目邀请了哈尔滨市第一专科医院三疗科主治医高泰嵩给出建议。

正确认知 积极面对不良情绪

高泰嵩表示,人类在面对突发事件时,产生紧张、焦虑情绪是正常的反应和本能。且人类自身可能会不自主地将突发事件扩大化,而夸大的事件作用在人身上时,便会表现为不良情绪,包括紧张、焦虑,甚至是抑郁情绪。针对这些情绪,应如何调节?

首先,面对疫情防控工作,市民要做到

不信谣、不传谣。要在正规渠道查询新闻,用正确、客观的态度去看待,不要轻信一些过分夸大的不实报道。

其次,要正确看待自己身体出现的问题。

很多市民从紧张的工作氛围中突然放松居家,生活节奏发生改变,出现不习惯也很正常,不要因此而产生新的焦虑。要学会正视自己的身体情况,顺其自然,给自己调整的时间,这些不适应的症状很快便能缓解。除此之外,市民还可以尝试分散注意力,做一些平时没有时间做且自己感兴趣的事情,如看一本好书、听一份额喜欢的歌单,或者通过网络上的文化课学习充实自我。高泰嵩强调,市民树立正确认知是非常重要的,要认识到现在所做的一切都是在保护自己

第三种方法是“积极联想”

为大家帮助市民正确调节情绪,高泰嵩与市民分享三个小方法。

第一种方法是“积极联想”。大家可每天花一些时间去联想,10至20分钟即可。在这个时间段里,想一些积极的事情,如生活中快乐的点滴、自己的幸福时刻、对未来生活的畅想等,有利于去改善情绪问题。

第二种方法是“身体行为疗法”(运动疗法)。可以在家进行一些适当的活动,能够很好地缓解因长时间不出门导致的头晕、乏力、没有胃口、睡眠障碍等问题。给自己制定

规律的作息时间表,后进行适当的锻炼

,如在屋里慢走、做一些瑜伽或力量训练等,达到微微出汗即可。

第三种方法是“生物学疗法”。如呼吸训练,选择坐着、站着等能让自己舒适的姿势,平静地做几次自然呼吸,再进行有意识的深呼吸,吸气之后再憋气三秒钟,然后再把气呼出来,再憋气三秒钟,一般重复几次就可以感觉到全身放松了。心肺功能较弱的人群建议在医生指导下进行。放松下来之后,可以进行正面冥想疗法,感受自身或周围的事物,对自己进行一个正向的暗示治疗。

防疫微课堂

园林突击队 换上白色防护服 守牢卡点安全线

本报讯(记者 霍亮)11月30日一大早,哈市气温降至零下20℃,而香坊区园林局战疫突击队依然坚守在抗疫一线。连日来,香坊区园林局共派30余名党员干部组成的战疫突击队下沉到健康街道各社区,整支队伍从早6时到晚6时,每天12小时坚守卡点,筑牢防疫防线。

而上,适时调整轮岗时间和班次,坚守在各自的岗位上,用行动践行初心,为疫情防控起坚强防线。在健康街道办辖区的5个社区管控卡点,突击队的队员们在严寒与风雪中严格执行着“四查”,查“工作证明”,保障应急抢险、疫情防控、民生保障等人员“两点一线”外出工作。查“出入证明”、查“双码+核酸”、查“口罩佩戴”,坚决扛起疫情防控责任,全力守护人民群众生命安全和身体健康。

我们是防疫一块砖,哪里需要哪里搬

哈市第四医院“大白”坚守方舱医院筑牢防疫屏障

保质保量担当向前

11月8日,程洪媛、高宇宇、孙璐璐、刘威、赵春光5名队员率先前往方舱医院,加入卫生监督工作组,主要负责一脱间、二脱间的感控督导工作。由于一脱间、二脱间需要长期通风状态,温度跟室外温度差不了多少,每次队员消杀后,地上、镜子上会形成一层冰霜,甚至水龙头都冻了。虽然温度低,工作不易,但5名队员经常在小分队微信群里互相安慰、打气,他们一致表示:“时刻牢记医院的嘱托和四院精神,争取做到零感染,平平安安归来!”

11月10日,医院派出第二支5人队伍支援方舱工作人员核酸采样以及感控督导工作。温艳、王玲、苗桂霞、王秀梅分派到不同驻地宾馆工作,每天凌晨4时30分对方舱工作人员进行核酸采样和物表的采集工作,直到10时左右再继续整理、记录、上报表格等,17时30分后,大家一同为返回的方舱工作人员扫码、测温、送餐,对宾馆进行消杀等,大约要到20时30分才能回到房间休息。

由于驻地宾馆感控需要,温艳主动请缨接管宾馆感控工作。从进驻到现在,她没有过一个完整觉,但她仍乐观面对,保质保量完成每项工作。

甘做防疫一块砖

队员赵蕊有援疆经验,这次被分配到方



“大白”忙碌的背影。 医护人员搬运防疫物资。

舱感控组,对驻地宾馆进行督导检查、指导感控等。幼小的孩子想妈妈,赵蕊知道后虽疼在心上,对家人的思念却丝毫没有影响工作,她克服“小家”困难,继续坚守岗位。

11月11日,哈市第四医院调派王德才、朱星烨、陈玉林、李震四名“男丁格尔”支援方舱医院物资转运工作,主要负责方舱医院内外的物资协调,承担转运物资进方舱的“体力活”。这支平均年龄28岁的小分队,吃

苦耐劳、甘于奉献,发挥着团员青年的先锋模范作用。

11月12日,王海滨接到支援方舱实验室任务,这个有着丰富抗疫经验的老党员,再次迎难而上,她笑着说自已是一块砖,为守护群众健康,服从安排,“哪里需要哪里搬”。到目前为止,队员们持续坚守在方舱医院的各个防疫岗位上,他们之中有党支部委员、普通党员、预备党员、积极分子、团员青

年,还有科室业务骨干。在战疫最前线,他们凭借坚韧意志克服困、团结一致、辛勤付出、默默奉献,用实际行动践行医者的初心、镌刻必胜的誓言,为守护人民群众健康防线贡献强大力量。

防疫·攻坚

防疫·前行

哈尔滨市应对新冠肺炎疫情工作指挥部关于调整哈尔滨部分区域风险等级的通告

道里区

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日6时起,将哈尔滨市道里区正阳花园4栋2单元、建国南头道街70号,建国北头道街7号,哈药路207号庭院,哈木器家属楼3栋,乡社街39号4-7单元(不含底商)、中海寰宇天下小区18栋,盛和天下小区G10栋、G17栋风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

道外区

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日17时起,将哈尔滨市道外区北环俊景小区01D区2号楼1至4单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

南岗区

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月29日24时起,将哈尔滨市南岗区冬奥村东区、西区、淮河路292号乌桥健康理疗工作室,多多便利店(淮河东路店)、鲜美多海鲜超市(闽江路店)、哈尔滨大街815号中辉超市、海城街134号1单元,松花江街139号中国工商银行(哈尔滨教化支行)、革新街35号2单元,果戈里大街67号悦惠购生鲜超市(果戈里店)、96号宏博刻字社、中国建设银行(哈尔滨黄路支行)、十字街111号天天生鲜超市,平准街39号口腔诊所,宣庆小区14栋4单元,河沟街6号所在居民楼,哈药小区6栋4单元,保健路91号圣淘沙海洋烧烤(保健路店),黑龙江医老院医院,西大直街239号优鲜达生鲜超市,和兴十一道街37号嘉源生鲜超市,清明四道街43-13号双盈生鲜超市(清滨店)、48-4号鑫国大药房(益民分店)、木介街46号,文景街77-3号金盈生鲜超市,征仪花园C区205栋,哈前公路539号艺体花园20栋康成文化培训学校,金色莱茵小区、汉林苑1号楼12单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

楼香榭丽苑综合仓买,科研路73号中央红小月亮,78号李家猪猪,征仪花园A区109栋2单元,113栋4单元102妈妈驿站、晓晓生鲜超市、军安路85号鑫森家仓买,92号乐品品生鲜风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日3时起,将哈尔滨市南岗区哈双路金谷城A区11栋5单元,君贵东方瑞景1号楼1单元,宣德街9号菜鸟驿站风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日9时起,将哈尔滨市南岗区先锋小区3号楼2单元、新发小区C区C02栋2单元、士街40号1单元、健康家园9号楼6单元、金港湾小区10号楼1单元、华伟大药房(王岗店)、闽江路75号华鸿国际1号楼、仪兴小区14号楼6单元、哈尔滨医科大学家属楼42栋力洲复印社、联部街76号、理治街48号11单元、分部街27号3单元、分部街41-1号温家烧饼(分部街店)、哈尔滨大街267号爱达88小区5号楼2单元、华山路3-5号星河国际悉尼座、文教街36号5单元、宣化汽配城风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日17时起,将哈尔滨市南岗区红旗小区快宝驿站(9号楼旁边),松花江街63号斯瓦洛奇蛋糕店,中兴大道555号西宁北路升超市,革新街28号所在单元,果戈里大街87号果果家,国庆街8-4号伟通汽配,分部街9-9号吉时便利店、9-9号瑞龙大药房、27号1单元、33号正宗南京小笼灌汤包,巴山街11号春达物流,文教街82号婉滨超市,哈双路305号金岗湾小区9栋负1层黑龙江华伟大药房连锁有限公司王岗店,王岗镇金岗湾小区10号楼1单元,巴陵街15号4单元,征仪路423号肿瘤医院小区高层A单元,汉兴街51号10单元,桥北街5号5单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

65栋四单元,巴山街10号(佰念超市),王岗镇金岗湾小区6号楼1单元,哈西火车站2楼王强便利店(总店)、西大直街404号人民同泰药店(五满意分店)、比优特超市(博物馆店)、电缆名苑3号楼、4号楼全盛超市、大成街190号院4单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日21时起,将哈尔滨市南岗区拉林新村,海富金棕榈B区11号楼2单元,马端街413号马端小区1号楼2单元,宣化街奔马汽配城B区9号,一曼街114号3号楼,大世界商城,学府路60号中国工商银行黑大支行,电兴街10号天赢生鲜超市(总店)、西大直街404号人民同泰药店(五满意分店)、比优特超市(博物馆店)、电缆名苑3号楼、4号楼全盛超市、大成街190号院4单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日12时起,将哈尔滨市香坊区海富山水文园小区A19栋2单元,松电新村小区13栋一单元,安埠小区206栋5单元,801栋一单元,升永街36号老杨快餐,春缘名苑小区519栋5单元,华侨名苑小区B栋5单元,睿城小区A6栋2单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日10时起,将哈尔滨市香坊区升永街61安埠小区205栋一单元至六单元,农校街21号楼,幸福镇信义村木材北街67号胡同,电力小区4栋一单元、二单元,香安街24号、26号、28号、30号、32号,三合路106号乐强小区11号楼三单元,万科城市之光4号地4号楼五单元,公滨路90号谢永记饺子,旭升南街148-1号山水网吧,东北农业大学教师公寓7栋二单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日11时起,将哈尔滨市平房区东花园四七委小区409楼1单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日11时起,将哈尔滨市平房区万米小区216楼2单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

松北区

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日6时起,将哈尔滨市松北区利业街道凤栖湖双水岸小区4号楼3单元、4单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日15时起,将哈尔滨市松北区南京街道溪湾湾小区C2栋3单元,松北街道香树湾小区6号楼2单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日17时起,将哈尔滨市松北区松安街道钻石湾二期24号楼一单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日18时起,将哈尔滨市松北区上院小区(恒太锦苑)风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

双城区

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日13时起,将哈尔滨市双城区承旭街道东鸿源小区高层风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

尚志市

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日12时起,将哈尔滨市尚志市尚志镇西城华苑2号楼3单元,雪都商品小区,御河花园10号楼2单元,统战部家属楼10单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

五常市

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日0时起,将哈尔滨市五常市牛家满族镇兴山村魏家屯风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日12时起,将哈尔滨市五常市山河屯林业局有限公司龙南社区龙博小区11号楼风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

通河县

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日12时起,将哈尔滨市通河县通河镇观江苑12号楼风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

木兰县

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日16时起,将哈尔滨市木兰县木兰镇建设花园小区一号楼一单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

巴彦县

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月30日2时起,将哈尔滨市巴彦县巴彦镇金泰华庭小区G02号楼3单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。