



## 校外辅导员守护领巾“心”



为引导少年儿童以积极的心态和科学的方法度过居家学习时光,结合当前疫情防控新形势新任务,市少工委联合市卫健委团委推出领巾“心”守护活动,围绕当前阶段少年儿童存在的小困扰、小焦虑、小担忧等,邀请来自上海市精神卫生中心、复旦大学附属儿科医院等机构的心理学专家、传染病专家组成的校外辅导员为家长和孩子们进行心理辅导,送上“锦囊妙计”。

记者 曹莹 综合报道

担心被感染,不能安心上课怎么办?

**对策:** 把担忧写下来,并写出应对方案

有很多小朋友表示,听到身边人发烧了,担心被感染,自己上网课本身就很容易走神,如果心里有事儿,不能安心,走神就更容易出现,因此不能安心上课该怎么办?

上海市精神卫生中心危机干预办公室主任、主治医师、心理治疗师,儿童青少年门诊医师金金表示,在现在这种疫情蔓延的情况下小朋友有担心很正常,当这种焦虑感来袭

时,你会发现,越控制它反而会越强烈。你可以尝试不去控制它,而是接纳它,你会发现焦虑水平会自动降下来。小伙伴们可以通过和家人朋友倾诉来舒缓焦虑,也可以借助一些行动来缓解这种过度的担心和焦虑。比如,规划每天的日程安排,做一些感兴趣且能全身心投入的事情来转移注意力。

金金医生同时建议同学们把自己

的担忧写下来,并写下可行性高的应对方法。一旦看到黑白分明的问题,脑子里的问题就小多了,焦虑的感受也不那么严重。把担心的事情写下来是一个理性化的过程,会大大降低焦虑的严重性和频率。不过这个“烦恼日记”不要太接近睡觉时间,放在你不那么忙的时候,这样可以用更清晰的心态面对你的担忧,而且不影响睡眠。

忧心过度,影响了睡眠怎办?

**对策:** 洗个热水澡、看个搞笑综艺、听段轻松音乐

好多同学反映说,“听说感染后症状会很痛苦,我很担心,这几天都睡不好,但同学们说抵抗力下降,才会真的中招,我更担心睡不好影响身体免疫力,形成了恶性循环,我该如何改善我的睡眠质量?”

心理治疗师、上海市精神卫生中心医师马银珠提醒同学们,不要自己吓唬自己,“首先要知道,我们的免疫细胞们已经无时无刻不在辛勤工作了,这么努力的它们已经为我们防御住了大部分的病毒。但即使在做了充分个人防护前提

下我们或许依旧无法完全避免中招,而症状的不同和严重程度不一主要与自身免疫力强弱、感染毒株数量等有关,专家们也有说,感染一次就好比多打了一次‘疫苗’,所以乐观心态才有益身心。”

(下转2版)



03版  
咖啡渣的过去与未来

06版  
四大边塞诗人

