



(上接1版)

马医生给大家提供了好几个可以帮助提高睡眠的方法。比如睡前听一段放松训练的音频、做一次冥想有助于放松身体肌肉、舒缓压力；或者在睡前听一段轻松舒缓的音乐达到放松的目的；再或者“当你感觉压抑、担忧、不畅快时也可以选一个自己喜欢的综艺，哈哈大笑后会轻松很多”。

另外，她建议同学们在家里、健身房或者户外，选择你喜欢的运动，坚持

进行，一天半小时到1小时，一周3次左右，结束后洗个热水澡放段轻松的音乐或搞笑的综艺节目，然后舒舒服服地睡一觉，不让焦虑过夜，不过度思考未发生的事，一切等“充好电”后再去解决。

她还建议同学们多和小伙伴们交流：当你觉得恐惧的时候，往往身边有人会让你心安；当你觉得紧张、焦虑的时候，有人陪伴会觉得心定；当你觉得愤怒、压抑的时候，和人交流（吐槽、抱怨）会适度发泄。

最后她强调，改善卧室环境也有助于提高我们的睡眠质量，选择遮光效果好的窗帘和柔软的床铺，换个舒适的枕头也有助于提高睡眠质量；而睡前洗个热水澡、泡个脚、少喝咖啡和茶，夜晚不吃辛辣食物、不做剧烈运动都是助眠的小妙招；免疫力的增强离不开吃好睡好心情好，吃得营养均衡，劳逸结合休息得当，多去想一些开心的事、积极的事，会让你舒适很多。

担心：家人被我传染了，好内疚，怎么办？

对策：主动和家人讨论感染后身体的变化

有些同学是家里第一个出现阳性症状的，自己症状不严重，但被自己传染的家人痛苦不堪让同学们非常内疚。如何克服这种内疚情绪，金金医生提醒大家，核酸阳性并不代表是我们在犯错，感染病毒谁都不想，何况奥密克戎的传染性很强，确实防不胜防。

她提醒大家，内疚不仅会让我们心情沮丧，往往会给我们的带来不健康的人际关系，这点你意识到了吗？比如总觉得都是自己的错，继而小心翼翼，畏首畏尾，变得消极自卑，或者就是走向

另一个极端，因为内疚，觉得别人都在责怪你，但实际上，别人可能并没有那个意思。这是内疚的投射，“就像小狮子照镜子一样，他龇牙咧嘴，镜子中那个小狮子也会有一样的表情，但是如果他是微笑面对，镜子中也会有一只微笑且潇洒的小狮子。”这就是投射，这个心理学小知识你get到了吗？

那如果我们实在内疚难耐应该怎么样化解这种情绪呢？金金医生建议大家不妨主动和家人朋友去讨论感染后的变化，如果觉得抱歉，可以真心实意

地表达出来，看看你会收获什么？或许是家人朋友的鼓励和宽慰，如果没有收到鼓励和宽慰，那更加需要自己宽慰自己，做自己最好的朋友；又或是把内疚这些负面的情绪转化成能带给我们滋养的积极情绪或行动力，比如协助家人做力所能及的家务，或者照顾好自己，减少家人的负担，比如学唱一首歌、学做一个手工，送给你想送的人，再比如召集一个互助会，大家一起积极应对，一起打赢这场病毒仗，赶走心里那个“内疚小人儿”。

担心：发烧了，要马上吃药么？

对策：38.5摄氏度以上可以服用退烧药

发烧了，要不要马上吃药或是去医院？医学博士、复旦大学附属儿科医院感染传染科副主任医师、上海市医学会感染学会新发和再现传染病学组委员蔡洁皓给出的建议是：退热药有对乙酰氨基酚，还有布洛芬，这

两种药都是在体温达到38.5摄氏度后可以使用，如果我们觉得不舒服或者身体非常难受，也不一定要严格控制这个标准，在38.5摄氏度左右都可以去使用。但他提醒大家发热本身不是一种疾病，它是一种生理反应，是为

了让病毒在人体内更容易被消灭，身体为了保护我们自己，就通过升高体温来实现，体温的升高对于病毒也是不友好的，目的是让它尽快地去离开我们，尽快消亡。用退热药的目的只是为了改善不适感。

担心：有新冠后遗症怎么办？

对策：专注此刻正在发生的事

看了太多关于新冠后遗症的描述，有的同学感觉焦虑不安，“万一我有后遗症，我的人生是不是就全完了？”国家二级心理咨询师、中级心理治疗师、上海市心理危机干预专业队员李煦建议大家与周围的朋友或家人、老师进行讨论，看看是否有一些和现实不太相符的想法，然后试着改变它。实际上，调查显示，对于大多数小朋友来说，感染新冠后，无症状和轻症的比较多。目前，并没有证据表明，部分媒体或者大家听说的“新

冠后遗症”，会产生持续的生理功能损伤。而且，根据现有的研究和统计来看，感染症状大多在几个月内都可以获得缓解，“如果大家实在感到对未来担忧，可以为自己提前制定应对方案，仔细地研究你对新冠康复之后的生活的担心，并一一列出你的应对技巧和应对这些情况你需要的资源，这样在一定程度上我们可以建立对未来的掌控感，也就不会那么担忧了。”

李煦提醒大家，对未来的过度

担忧会产生焦虑，时间久了，我们就无法沉浸在当下的生活中，无法体验生活的充实感和快乐了，“对此我们可以做的是，让自己专注在此时此刻正在发生的事情上，充分运用你的感官，用视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉去收集当下的信息，专注地过好人生的每一个此时此刻，并从中找到让自己舒适的感受。当你真的做到了这一点，你会感觉到那些不安和焦虑的降低，把明天的烦恼留给明天，今天的你，要照顾好今天的自己。”