

总觉得自已快“阳”了,总是参照感染症状比对自身状况…… 出现“幻阳症”后如何应对

4 如何摆脱“幻阳症”

因害怕感染而产生的过度紧张、焦虑等负面情绪,会降低人的抵抗力,给病毒以可乘之机。

生活中做好以下几件事,可帮你从容应对“幻阳症”——

1. 接纳自己的情绪 北京回龙观医院临床三科主任、主任医师李献云表示,要接纳自己的情绪,理解自己的正常焦虑。

如果情绪上只有一些小波动,就应该知道这是正常的,不要小题大做,从而让自己陷入更加糟糕的状态。

负面情绪会影响食欲、睡眠,进而可能导致免疫力下降,甚至造成康复的延缓。不管是否已被感染,都应该尽量保持积极乐观的态度。

2. 关注权威信息 不但要寻找正规渠道的科普知识以及信息,而且要学会独立思考,辨别虚假信息,减少不安全感。

不仅要相信科学,还要相信检查结果。要认识到,自己并不需要每天测核酸或抗原,更没有必要去囤积、哄抢药物。

3. 重建生活秩序 无力感、低落、颓丧,可能是因自己无法改变目前状况而产生的。因此,我们可以把全家的生活规划好。例如,可以定下“疫情期间的10条家庭纪律”,以此增加我们对自己和家人的可控感。

保持规律作息,做些力所能及的家务,给自己准备营养全面、均衡的三餐,坚持运动……都会有所助益。

4. 尝试冥想放松 可以试着通过冥想来自稳定自身情绪。所谓“冥想”,只需要找一个安静的环境,闭上眼睛,放空自己,让自己进入放松状态即可。还可以做些有氧运动,促进多巴胺的分泌,以便产生愉悦感。

5. 多和亲友沟通 积极的沟通,能帮助人们获得被支持感。独居者可能需要独自面对感染之后的各种症状,因而产生孤独感的可能性较大。可以给家人或朋友打个电话或进行视频通话,诉说自己的感受,以此缓解负面情绪。

照顾好自己的同时,独居者可以尝试自我安慰,告诉自己“扛过这几天,一定会好的”,或者决定康复之后去做一件一直想做而未做的事,都有利于缓解特殊时期的焦虑。需要特别提醒的是,千万不要因“幻阳”而盲目用药!

如果发现“幻阳症”无法通过自行调节而缓解,就应该及早向专业心理咨询师求助。

据《生命时报》



很多人看到亲友“阳”了后,便开始担心自己是否也已经中招——
总觉得自已咽痛、头痛、肌肉酸痛;时刻参照感染症状比对自身状况;忍不住一次又一次测量抗原、体温;家里明明有药,还非要继续囤积更多药不可……
网友们把这种症状称为“幻阳症”。
其实,这是人们的自我防御现象,基本属于正常反应。它是人们因对自身所处环境产生了未知、不可控的感觉,而产生的焦虑。

1 出现焦虑是正常现象

焦虑是一种常见的情绪。因疫情严重而焦虑,只要没有超出一定的程度,就是正常现象。

一项针对全球超过200万人进行的研究显示,在新冠病毒流行期间,焦虑的发生率为35.1%。其中约有1/10的人属于重度焦虑,1/4的人则出现了轻度至中度焦虑。

少年儿童、女性、职业和收入因疫情波动较大者、基础疾病患者、接收了过多疫情信息者、获得社会心理支持较少者等人群,更易在疫情期间感到焦虑。

其实,从心理学专业来说,并不存在“幻阳症”这一说法。“幻阳”的出现,

反映的是人在面对短期内发展迅速的疫情,心理上出现的不适应状态。

在调侃“幻阳”的背后,是大家对感染后未知情况的焦虑,比如:青少年担心影响学业;中年人担心工作、收入以及家中的老人、孩子是否会感染;老年人则担忧一旦变“阳”,是否会对身体的严重危害。

2 如何判断是否过度焦虑

三年抗疫过程中,大家都先后经历过各种不确定性。面对未知的情况,担忧、焦虑的情绪是正常的反应,就算经历过再多,也仍然可能出现。

如果缺乏对情绪的正确处理,可能就会从身体上产生替代反应——

长期焦虑会以一种慢性、持续的刺激来影响和降低人体免疫力,从而增加病毒感染概率,以及多种疾病发生的概率。

焦虑可能造成失眠。这种失眠

一般不会仅一两夜就过去,而是往往持续多日,严重者甚至可能发生长达6个月甚至更久的失眠。

一旦焦虑感来袭,人体内的应激激素就会增加,脉搏和血压水平随之上升,对心脑血管产生负面影响。睡眠质量差、思虑过多,还可能导致白发增多、皮肤弹性差、皱纹早生等早衰表现。长期处于焦虑状态,工作、生活以及和他人相处的能力都会严重下降。

3 如何判断自己是否已过度焦虑

根据美国杜克大学的学者编制的焦虑自评量表(SAS),焦虑程度是可以自测的。阅读以下20个问题,并根据你最近一个星期的实际感觉,选择符合的答案,即可测出自

己的焦虑程度。
按照中国标准,焦虑自评量表标准差的分界值为50分,其中50分—59分为轻度焦虑,60分—69分为中度焦虑,69分以上为重度焦虑。

| 焦虑自测表 | 焦虑自测表 | | | |
|-----------------------|-------|----|----|----|
| | 偶有或无 | 有时 | 经常 | 持续 |
| 1. 我觉得比平时容易紧张和着急 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我无缘无故地感到害怕 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 我觉得我可能将要发疯 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 我觉得一切都很好,也不会发生什么不幸 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 我手脚发抖、打颤 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 我觉得衰弱和疲乏 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 我觉得心平气和,并且容易安静坐着 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 我觉得心跳得很快 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 我因一阵阵头晕而苦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 我有晕倒发作经历,或觉得好像要晕倒 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 我呼气、吸气都感到很容易 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 我手脚麻木、刺痛 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 我为胃痛和消化不良而苦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 我常常要小便 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 我的手常常是干燥、温暖的 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. 我脸红、发热 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. 我容易入睡且睡得很好 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. 我做噩梦 | 1 | 2 | 3 | 4 |

感染新冠后为何浑身疼

专家:这种疼痛不用特别担心,但基础病患者要注意

近日,许多网友分享了自己感染新冠后的体验,其中最常被提及的症状之一就是“浑身疼”。12月14日,记者连线北京朝阳医院神经内科主任医师汪阳,请他从专业的角度解读。

汪阳表示,有文章指出,已有超过70%的新冠患者出现了疼痛症状,主要表现为头痛、肌肉痛和肢体痛,且男性患者比例更高。此外,作为医生,他特别提醒脑血管疾病患者:感染后用药应比平时更谨慎,目的是避免药物发生相互作用。

记者:有人发热后感觉神经痛,是怎么回事?

汪阳:要先区分一下,再分别判断。

其实,更多见的是肌肉痛。大概有70%的新冠患者有疼痛

感,主要表现为头痛、肌肉痛和肢体痛,这都属于外周性疼痛的范畴,真正引起中枢性疼痛的只有7%多一点。

引起外周性疼痛的原因,主要是病毒的损害,或因病毒刺激而使人体释放一些活性物质,刺激了某处而引起的;其次就是发热引起了乳酸沉积,因而引发酸痛。

据较新的研究揭示,患病的高危因素之一是性别,男性患者出现疼痛的比例要高些。

记者:有网友说,被感染之后,嗓子非常疼,连带着耳朵眼儿里都疼,这个和神经痛有关吗?

汪阳:可能有关,因为嗓子和内耳都是受三叉神经支配的。

记者:那该如何缓解疼痛呢?

汪阳:一般来说,可以吃布洛芬来止痛。有基础疾病的、正在服用阿司匹林的,可以吃对乙酰氨基酚或洛索洛芬。如果急性疼痛转为慢性疼痛,就应该去医院就诊了。

记者:对于脑血管病、糖尿病、心脏病、肿瘤等病症的患者,有何用药建议?

汪阳:我看了一篇文章,作者分析了亚洲人群中新冠肺炎和脑卒中的关系,结论是——新冠肺炎会加重脑卒中病人留下严重后遗症的比例。因此,对脑血管疾病患者来说,首先要控制好原发病。

其次,在药物使用方面,因脑血管病人一般会吃阿司匹林或华法林等药物,而这两种药物和布洛芬有协同作用,会增加出



血风险,因此,这些病人尽量选择对乙酰氨基酚,以减少不良作用。

糖尿病患者也应优先选择对乙酰氨基酚。如果手边只有布洛芬的话,就应该跟平时的药物间隔两小时再吃。

心脏病患者,特别是严重心

功能不全、心衰病人,不建议吃布洛芬,也主张选择对乙酰氨基酚。

高血压、冠心病病人,要注意慎用复方制剂,很多这类药物里都含有麻黄碱或伪麻黄碱,有收缩血管的作用,会引起血压升高。吃复方制剂时,一定要弄清里面的成分。

有肝脏疾病、肝功能不全的患者,不适合用对乙酰氨基酚,因为它加重肝脏负担的副作用相对显著。肝脏有问题的人,更适合用布洛芬。

肾脏疾病患者,也应选择对乙酰氨基酚。不要同时吃基础病药物和退烧药物,间隔半小时甚至两小时以上,才是比较理想的。

据《新京报》