

“控制灵魂对自由的向往”刷屏，谢斌称管控期不要有浪费生命的负疚感_手机新浪网

news.sina.cn/2022-03-17/detail-imcwiwss6629661.d.html

sina_mobile

2022年3月17日

网络上一句“控制灵魂对自由的向往”刷屏，第一财经记者专访了这句“网红名言”作者。

前几天，网上被一句“控制灵魂对自由的向往”刷屏，这句话反应了目前大多数居家人的心态。

3月17日，第一财经记者专访了这句“网红名言”作者，中华预防医学会精神分会主任委员、上海市精神卫生中心主任医师谢斌教授。

谢斌对第一财经记者表示：“这句话是我在两年前武汉疫情的时候说的，今天无需高喊大家‘摒一摒’了，我们发现很多人已经能够坦然地接受疫情以及疫情带来的防控措施了，此外对各类人群封闭多久大致也都有预期了。”



避免“坏情绪传染”

当前，新冠疫情处于“最吃劲”阶段，3月16-17日，上海对重点区域实施大规模切块式、网格化的疫情防控管理措施，但大部分市民都能以“平常心”对待短期的封闭管控。

谢斌告诉第一财经记者，抗疫走到今天阶段，一线抗疫人员的心理状态尤其值得关注。长期的防疫肯定会让人们产生疲惫和厌倦的心态，这种现象也被称为“情绪耗竭”或者“心理倦怠”，一些人甚至可能会出现创伤后应激反应。他认为，应该采取科学的手段去应对这些现象。

近日，某院证实在抗疫中发生医务人员肢体冲突，谢斌对第一财经记者表示：“一线医务人员如果长时间处于压力之下，尤其是在相对封闭的环境中，容易出现倦怠反应，负面情绪也容易相互‘传染’。”

针对这种情况，谢斌表示，如果发现一些人的负面情绪比较严重，那么应该请他休息一下，尽量与其他人员“隔离开来”，从而避免负面情绪的扩散。

3月份以来，尽管全国疫情都进入紧张阶段，但从上海市精卫中心接到的心理咨询电话来看，普通百姓受疫情的心理影响不如想象中大，大部分人情绪尚平稳。

谢斌援引精卫中心的统计数据称，本周每日接到的心理咨询电话较本月初增加了三分之二左右，但因疫情导致焦虑情绪的咨询占比仅为20%左右，大部分咨询仍与青少年心理问题、儿童教育、精神疾病诊疗等话题有关。

“这说明大部分人都已经能够适应疫情之下的新生活。”谢斌对第一财经记者表示，“换句话来说，我们也应该利用好这段时间，享受疫情带来的‘慢生活’，让生活做减法。”



小孩可适当增加玩游戏上网时间

谢斌表示，一般人们在被封闭3-4天起，烦躁情绪会开始上升。他建议人们保持坦然接受的心态。“不管是封闭2天还是14天，都应该接受，不要跟规则过不去，这就像是过马路，不管你再匆忙，遇到红灯总是要停下来。”谢斌对第一财经记者说道。

一些家长担心：“童年才几年，疫情占三年”。家长们还生怕孩子不好好上网课，影响了学业。

对此，谢斌特别强调，如果遇到较为长期的封闭，也不要有“浪费生命”的负疚感。“不管是对自己还是对孩子，都不要想太多，觉得时间都浪费了，担心小孩子学业跟不上。”他说道，“这段时间并不足以产生改变人生的影响，也不会重要到能让孩子学业‘弯道超车’或者‘掉队’。”

在他看来，孩子的心理弹性比成人强很多，因此不要给孩子增加压力，也不用过度担心小孩子会沉迷游戏。“我倒是认为，这段时间小孩子可以适当增加玩游戏、上社交网络的时间，对于未成年人玩游戏时间的限制，可以根据具体情形来调整。”谢斌对第一财经记者表示。

他建议，大多数人在这段时间内，都应该“随性而为”，同时尝试“极简生活”，不要过多地强迫自己和孩子；而对于少数“不满平庸”的人来说，则可以在这段时间给自己定一个小目标，并尝试完成。“让时间慢下来、生活简起来，可能会有不同体会和感悟。”谢斌表示。

谢斌认为，在疫情防控最紧张的时期，除了医护人员以及防疫人员的心理状况应该引起关注，很多养老院以及独居老人的精神状态也应该引起社会更高的关注度。

“在有条件和不违反防疫规定的情况下，可以把养老院或者独居的老人接到家里来住。”他建议道，“同时社区也可以通过网络等形式组织老人活动，正好加快推进适老化进程。”

此外，最新版的新冠诊疗方案修改了解除隔离和出院标准。对此，谢斌也表示，新版方案体现了对患者的“温度”。他同时称，一些患者出院后，还是会有“病耻感”，这种心理应该消除，社会也应该尽早给予他们关怀和尊重，解除“心理防备”。