合川日报
2022年11月25日 星期五 责编:廖梦竹 美编:梁卮

疫情防控 从“心”战疫

老年人心理调适指南

1 建立对疾病的客观认识，通过官方媒体了解准确的疫情信息，不传播和轻信来自非官方渠道的疫情信息，以免造成不必要的盲目乐观或恐慌心理。

2 疫情期间，避免不必要的外出，与家人共同学习疾病防治知识，关注家人的身心健康，营造良好的居家氛围。

3 保持良好的情绪状态，与家人共同进行棋牌等游戏，与亲属、朋友等通过手机、互联网等进行沟通交流，形成互相关爱的支持系统。

4 给自己制定一个新的健康生活时间表，保持规律的作息，尝试每天在家中进行运动，如太极、八段锦等。

5 若发现自己存在恐惧、焦虑等负面情绪，先试着接纳自己的这种情绪，然后通过向家人诉说、放松训练等方式进行排解。

6 若负面情绪状态持续得不到改善，及时通过互联网或心理援助热线寻求专业帮助，必要时及时到医院就诊。

7 注意个人卫生习惯，外出时做好个人防护。若出现发烧等疑似症状，应冷静对待，到定点发热门诊寻求诊断和治疗。

青少年心理调适指南

1 保持情绪稳定。避免长时间阅读或讨论负面信息。认识到因为负面信息而产生情绪波动是正常的。如果较长时间处于消极情绪中，要有意识地调节，转换想法，调整行为。

2 保持健康的作息。保持健康睡眠节律，早睡早起，半夜不要看手机。保持健康饮食。即使不能出门，也要注意个人卫生。

3 坚持每天锻炼。探索适合的锻炼方式，如广播体操、垫上运动、街舞、八段锦、太极拳、瑜伽等。

4 保持课内课外学习。利用各种网络资源有计划地学习。按照学校的要求，认真参加网络课程学习，完成家庭作业。

5 提高信息判断能力。不信谣、不传谣，不要仅看信息表面，而要根据信息发布方的公信力、信息的支持证据和逻辑做出鉴别判断，避免受谣言误导。

6 维护人际支持。通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系，彼此表达关心。有情绪波动时可与亲友倾诉，可以为压力较大的亲友提供力所能及的情感支持。

重庆市合川区融媒体中心 宣

制作/梁卮