



# 陆林：约有1/3的人受疫后综合征困扰

新冠肺炎患者和康复者、丧亲家属、医务人员等高危人群的心理应定期监测

中青报 中青网记者 夏瑾

传染病大流行后，人群创伤后应激症状的患病率高达22.6%。在新冠肺炎疫情流行期间，我国群众的精神心理问题同样突出，约有1/3的人受疫后综合征困扰，其中新冠肺炎确诊或疑似患者及其亲属、具有职业暴露风险人群的精神心理问题发生风险更高。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林告诉中青报 中青网记者。

这是新冠肺炎疫情期间，陆林院士团队对公众及隔离人群面临的精神心理问题及影响因素所作调查研究结果，研究论文近期在精神医学领域顶级期刊《分子精神病学》在线刊登。

为遏制疫情采取的一些防控措施，如隔离观察和延迟复工，也会对公众的情绪产生不良影响。重大突发公共卫生事件相关心理和脑功能损害作为灾难的次生伤害，持续时间且影响重大，严重损害人们的身心健康和社会功能。陆林院士说。

陆林院士强调，有必要进行长期的随访研究来探索新冠肺炎疫情对人们心理及脑功能的长期影响及神经机制，并建立有效的干预策略。他说：疫后综合征 作为阻碍经济社会发展的重大公共卫生问题、社会问题和民生问题，受到国家高度重视，探索新冠

中青报 中青网记者 夏瑾

2020年1月，清华大学社会科学学院心理学系面向全社会开通了紧急心理援助热线，清华大学社会科学学院院长、心理学系主任彭凯平告诉中青报 中青网记者，出乎意料的是，使用者很大比例是青少年。

清华大学心理援助热线最初开通的是针对不同人群的紧急心理援助热线，6月以后，随着新冠肺炎疫情常态化，又开通了常态化心理援助热线。从使用热线人群比例来看，最多的是青少年和教育工作者。这意味着疫情带来的心理问题大量反映在孩子身上。同时，青春期带来的青少年心理问题也需要得到更多重视。

彭凯平认为，中国青少年心理问题的根源主要有三个方面：性的成熟造成的身体困扰，与父母的代际关系问题，以及学业压力。学校、家长、社会对学习成绩过度关注和攀比，不正常的内卷和竞争意识都对青少年造成了额外的心理伤害。

鉴于以上原因，清华大学社会科学学院心理学系联合北京幸福公益基金会决定再增设一条青少年心理专线（电话是4000-100-525再拨2），来帮助中国青少年成功度过青春期的心理困扰。

疫情防控常态化后，青少年心理问题更多是与人格相关的情绪问题

一个父母不在身边的青春少女，

肺炎疫情对心理问题和脑功能的长期影响及其机制，有助于早期识别高危人群及病情信号，积极采取个体化干预措施，将疫情带来的负面社会影响降至最低，并在应对全球性新冠肺炎疫情心理健康挑战中，贡献中国智慧，提升人类应对重大突发公共卫生事件相关心理和脑功能损害的能力。

基于既往的研究结果和临床经验，陆林院士指出，为减少新冠疫情对心理健康造成的长期损害，应对全人群尤其是高危人群的心理状况进行筛查。应对新冠肺炎患者和康复者、丧亲家属、医务人员等高危人群的心理进行定期监测，对普通居民进行心理健康普查，全方位系统评估本次疫情对不同人群心理健康的影响，动态观察人群情绪变化轨迹，以期做到早发现早治疗。他说。

其次，要加强疫情后不同人群心理健康问题的有效干预。陆林院士建议，整合不同部门的心理服务资源，充分发挥精神科医师、心理治疗师、心理咨询师、社会工作者等不同专业队伍的力量，提供个性化诊疗并长期随访，完善转介机制，促进精神卫生资源的有效利用，提升精神卫生服务的可及性。

此外，陆林院士认为，还应提高心理卫生知识的宣传力度。目前，大众对精神卫生知识了解得还较为有限，精神心理疾病的污名化水平较高、病耻感较重。未来应大力开展精神卫生知识的科普，加强民众对心理危机干预的认识，及早识别异常的心理疾病信号，提升全民精神卫生素养。

最后，还需完善社会心理服务体系。新冠肺炎疫情凸显了我国心理危机干预体系建设的不足。未来应不断完善社会心理服务体系，将疫情心理危机干预作为重点工作纳入疫情防控整体部署之中，制定心理危机应急防治预案，针对不同目标人群提供不同的心理服务，以最大限度地减少重大公共卫生事件对身心健康

造成的伤害。陆林院士说。

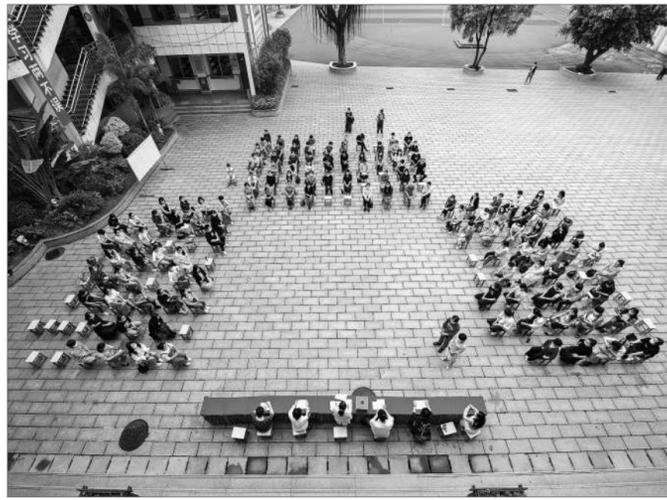
典型案例一：新冠肺炎疫情暴发期间，28岁的王依依非常恐慌。她还是单身，一个人住在武汉，害怕自己一不小心就会被感染，所以严格遵守居家隔离的防控措施，甚至连家里的窗户都不敢打开。她每天不断搜索与疫情相关的最新消息，仔细查阅新冠病毒感染的临床表现，可还是觉得自己的嗓子开始有些不舒服，而且全身乏力、手心出汗，有些头晕、胸闷。有了这些症状她更害怕了，脑子里控制不住地胡思乱想，无法入睡，每天几乎要到凌晨两三点才能睡着。她不敢把自己的情况告诉家人和朋友，害怕他们会担心，于是自己默默地忍受这一切。后来，经过反复的思想斗争，她终于鼓起勇气，在做好充分防护的前提下到医院就诊。医生告知她只是普通感冒，好好休息即可。但她仍然放心不下，老是担心自己可能感染了新冠病毒，每日坐立不安，什么事情都没法静下心来去做，经常一个人在家走来走去，犹如热锅上的蚂蚁。

典型案例二：同样生活在武汉的吴兵，情况也很糟糕。吴兵是个出租司机，43岁，已婚，有一个儿子。新冠肺炎疫情期间，因隔离措施的全面实施，吴兵只好停工在家。面对房贷、柴米油盐和孩子教育费用等经济负担，一股无力感在他心中油然而生。看到孩子在家整天玩游戏，不好好上网课，他更是气不打一处来，与孩子发生严重争吵，父子关系变得非常紧张，严重时孩子甚至以离家出走相逼。在各种压力面前，吴兵感觉自己要喘不过气来，整天郁郁寡欢，没有精神，胃口也变得很差，不想吃东西，整天躺在床上，有时一天只吃一顿饭。他对所有事情都失去了兴趣，觉得自己很没用，经常在深夜里通过喝酒来缓解郁闷的心情，对未来也失去了信心。

陆林院士点评：隔离作为传染病防治中最有效的干预手段之一，是我国新冠肺炎疫情快速得到有效控制的重要保障。

然而，如以上两个典型的临床案例所述，长时间地实施隔离措施可能会损害大众心理健康状况。在第一个案例中，独居的单身女性出现恐慌情绪，无法及时得到疏导，从而逐渐发展为焦虑失眠；而在第二个案例中，中年男性在面临隔离下经济压力和紧张的亲子关系时，出现抑郁发作。陆林院士总结说，在全面实施隔离的防控措施下，大家格外需要学会一些方法来应对因隔离造成的心理问题，避免疫后综合征的发生。这些方法包括：一是通过社交平台与亲朋好友保持联系。陆林院士建议，当面对紧张害怕的情绪时，应及时向亲朋好友表达，合理地宣泄自己的不良情绪，以获得亲朋好友的支持。

二是保持规律作息，均衡饮食、适度



2020年5月8日，福建莆田，城厢区逸夫实验小学开展春季复学动员部署暨全体教师职工 开学第一课 活动。 视觉中国供图

锻炼。陆林院士指出，隔离在家时应避免昼夜颠倒，按时按点起床、吃饭，保证充足的睡眠，做一些有趣且有意义的事情。

三是学会自我调整，学会放松。陆林院士说：面对未知的新冠肺炎疫情，产生恐惧反应是一种正常生理反应，避免过度关注，合理认识传染疾病。当出现焦虑情绪时，可通过肌肉放松、呼吸训练和正念冥想等方式来应对自己的不良情绪。四是及时寻求专业人员的帮助。陆林院士认为，当不良情绪通过亲朋好友的帮助、自我的积极调整仍无法得到缓解时，可通过网络咨询平台等途径及时寻求专业人员的帮助，必要时可尝试药物治疗。（为保护当事人隐私，王依依、吴兵均为化名）

## 清华大学心理援助热线增设青少年心理专线

# 你可以向陌生人匿名倾诉

由于经常受到祖父的打骂而想要结束自己的生命。实施自杀前，她想起了老师留给她的心理热线电话

一个因病辍学在家的初中生，由于长期感到孤独，每周都会定期拨打热线寻求温暖

清华大学心理学系心理援助热线督导、北京师范大学学生心理咨询与服务中心教师张英俊告诉记者，青少年心理专线今年1月25日正式开通，运行两个月来使用情况良好，每天都会接到二十几个来电。

张英俊说，心理援助热线中遇到的青少年多发心理问题最常见的是情绪问题，而在新冠肺炎疫情暴发期间和疫情常态化以后，侧重点又有不同。疫情暴发期间，与应激压力相关的焦虑情绪问题突出；在疫情常态化之后，与个人人格相关的情绪问题更为突出。

张英俊举例说，疫情暴发期间青少年常见的心理问题主要包括：疫情导致的应激反应，由于早期对疫情认知不足，青少年感受到生命的威胁而产生的创伤性反应（如恐惧、焦虑）；原生家庭问题，由于居家隔离，长时间跟父母或长辈在同一屋檐下相处而产生的代际关

系问题；也有一些不能与家人在一起，或者没有良好的社会支持，而导致的孤独感；或者由于学校停课等生活发生变化而产生的适应问题。

疫情常态化之后，青少年反映出心理问题更多与人格特质或者长期的心理健康问题相关，主要表现为：个人行为的倾向性，例如与人相处的方式和处事方式，并因此在与同学、老师、父母的相处中产生冲突或者关系不良；慢性的抑郁情绪；持续的自残行为；长期学习成绩不佳或成就感、价值感丧失等；也有一些复课后回到学校的适应问题，如学习成绩下降等。当然，还有一些极端的情况，比如遭遇性侵犯或者身体攻击的求助电话。

孩子呈现出的问题一般来说是家长的问题

处于青春期的青少年情绪稳定性相对较差，由于情绪不稳定也容易引发过激行为，这是青春期这个年龄段的特点。张英俊说。

要帮助出现情绪问题的青少年，一个高效的方式是从其家庭系统着手。张

英俊说，一般来说，孩子呈现出的问题，反映的是家庭系统的问题。更直接一点说，就是家长的问题。所以如果是家长打来电话反映孩子的问题，某种程度上更容易解决，因为家长相对来说推动家庭系统的改变更有力量。当然，如果是青少年自己打来电话，我们也可以帮助他，一方面安抚他，共情他，教他应对现在的处境，另一方面，启发他做一些事情，推动家庭系统作出改变。

当家长打来电话时，接线员首先会先处理家长的焦虑和烦躁情绪，等家长情绪平静下来，再向家长介绍青春期的孩子心理特点，让家长明白青春期的孩子需要独立的空间，需要有自主选择的权利，希望被尊重，家长不能再像对待小孩子一样对待他们。家长了解青春期的孩子心理特点后，再帮助他们建立与青少年沟通的有效模式，避免孩子出现激烈行为。

安抚情绪后，帮孩子找到自我价值、事情的可控性和社会网络支持

在接到青少年情绪激动、出现过激行为的案例时，接线员首先要做的是安抚青

少年的情绪。

接到前文提到的那位想要实施自杀的少女的求助电话后，接线员用心聆听了她的倾诉，在了解到她与家人的关系和矛盾所在后，接线员帮助她梳理了生存状况，让她看到祖父对她的管教是为了完成她父母的嘱托，背后也有积极意义，她可以请父母在中间沟通，从而建立与家人之间的正向连接。接线员还提醒她，在心情糟糕时，可以找好朋友吐槽和倾诉。同时接线员也告诉她，打人肯定是不对的，爷爷脾气暴躁，自己就要乖巧一点，爷爷生气时离他远一些，避免自己受到伤害。

安抚青少年的情绪，帮助他们找到自信心和自我价值感，帮助他们找到事情的可控性和社会网络支持。这些是接线员的主要职能。热线的接线员，很多是经过培训的清华大学心理系的学生，还有很多是经过选拔、培训的专业人员，他们懂得沟通的技巧，会采用心理学的方法，向求助者提供帮助和支持。但其实更多时候，他们更重要的角色是扮演一个聆听者和陪伴者。

真正的心理咨询，其实就是给你提供一个倾诉的机会，一盏黑暗中的明灯，一份冰河里的温暖。彭凯平说。

# 孤独症儿童：生活里需要有更多色彩

中青报 中青网记者 夏瑾

五张1开大的画纸几乎铺满了活动教室的地面，画纸旁边已经准备好了画笔和色彩鲜艳的水粉颜料，一群孩子围坐在画纸四周，他们都只有三四岁大，每个孩子身边都伴有一位老师。这些孩子都患有孤独症，这一天，他们将在康复老师的引导下一起进行绘画创作。

中青报 中青网记者看到，当康复老师把颜料倒在画纸上，并引导小朋友用笔大胆涂抹时，这些平时有着沟通障碍的小朋友似乎都很快理解了老师的意图，在画纸上刷出了大片色彩。虽然有的孩子动作有些笨拙，但是每个人都投入，并且显得兴致勃勃。

艺术活动为孤独症儿童能力施展提供应用性场景

孤独症儿童和正常小朋友一样，也需要去公园玩，需要画画，做手工，这些都是小朋友生活中应该有的内容。相对来说，孤独症小朋友的生活很单调，他们不是在机构接受干预，就是在家中进行训练。画画这样的艺术活动能够充实孤独症儿童的生活，让他们的生活不至于陷入干预主义的框架里。我们希望孤独症小朋友的生活里不只有干预和治疗，希望他们也可以跟普通小朋友一

样，有丰富的生活内容，可以去享受艺术创作，享受参与活动的乐趣。让他们的兴趣得到发展，人生体验得到丰富。北大医疗健康专家、国际认证行为分析师程露在接受中青报 中青网记者采访时说。

让艺术走进孤独症患者的生活并不是最近才出现的新潮流。长期以来，在西方许多心理治疗机构都能见到，用艺术手段辅助心理治疗的方式被西方心理学家称为艺术治疗。

艺术治疗的奠基人是美国精神病医生南姆伯格，作为弗洛伊德与荣格的追随者，她于1915年创立了沃尔登学校，将艺术融入心理治疗。20世纪50年代，艺术家伊迪丝·克雷默提出，艺术治疗是一种辅助性的心理治疗。在克雷默等人的推动下，艺术治疗在美国逐渐发展起来。1966年，美国成立了专门的艺术治疗组织——艺术治疗协会，艺术治疗作为一种心理疗法的地位得到承认。目前，艺术治疗法在欧美国家已经相当盛行，被广泛应用于教育与心理治疗领域。无论是对于孤独症患者、轻罪犯人、抑郁症患者，还是普通人，艺术都因其独有的疗愈功效而受到欢迎。

不过，由于缺乏循证依据，作为行为分析专家的程露更倾向于将这种形式称为“艺术活动”，而不是“治疗”。艺术活动为孤独症儿童的能力发展提供了一个很好的载体。程露说，孤独症儿童的生活如果很单

调，他的能力就没有发展的机会。当我们带这些孩子去参与陶艺、绘画等艺术活动，让他们做一些手工，接触不同的材料，他们的能力就会有得到发展，艺术活动为他们的能力施展提供了一个应用性的场景。

孤独症儿童参与集体性艺术活动一个显而易见的好处是，在活动中，他们拥有更多的社交机会，并且会有人关注别人。比如一个孤独症小朋友想要用蜡笔画画，他看到别人有一支红色的蜡笔，他很喜欢，于是他想要去借这支蜡笔。同时，他还会关注别人拿这支蜡笔做什么，可能会借由对蜡笔的关注发展到对别人的关注，这对于提高孤独症儿童的能力非常重要。程露解释说。

程露告诉记者，在进行集体性艺术活动之前，很多孤独症儿童的家长很担心自己孩子在社交空间里会表现得慌张、会哭闹或寻找家人。但其实这些都没有发生。程露说，在整个过程中，小朋友们都淡定，也很享受。此前很多家长会囿于孤独症，不敢带小朋友去影院、游乐场等公共场所，怕孩子有扰乱行为，不好控制。经过集体绘画活动，家长增添了很多信心，知道有一些环境是适合孩子的，自己也可以带孩子去尝试。

艺术活动为孤独症儿童提供更大程度的融合机会

由于孤独症小朋友的临床表现是有刻板

中青报 中青网记者 张曼玉

街南绿树春饶絮，雪满游春路。春天多柳絮，柳絮像雪一样飘满游春的道路。这样的意境虽美，但漫天飞舞的柳絮却给大家带来了诸多不便，对于过敏者来说更是苦不堪言，皮肤瘙痒、眼结膜炎等症状高发。不只是柳絮让人瑟瑟发抖，春季的气候多变、空气干燥，空气中各种微生物病原体、花粉、尘埃增多，导致春季成了皮肤病的高发季节。

中日友好医院皮肤科与性病科医师薛珂告诉中青报 中青网记者，春天一到，各级医院皮肤科的患者都会明显增多。年轻人在春季容易出现脂溢性皮炎，如脂溢性脱发、毛囊炎等，过敏类皮肤病如荨麻疹、湿疹等患者也会增多。对于小朋友而言，皮脂腺分泌与代谢不旺盛，皮肤娇嫩，更容易出现皮肤问题。比较常见的有干燥皴裂，湿疹、真菌感染等。

过敏是怎么发生的？过敏如何避免呢？薛珂介绍，目前的研究表明，过敏与年龄等因素没有太大的关系，与年轻人的熬夜、不规律生活等不良习惯没有直接关系，而与个人身体差异性有关。简单来说，是否容易过敏是由基因决定的。皮肤过敏的表现多种多样，通常为红斑、丘疹、风团，严重时可见呼吸困难、休克。因此，薛珂提醒大家，出现过敏时一定要予以重视。

有网友分享自己经常出现反复过敏症状，四肢出现红斑，脸上有圆形斑并且脱皮，偶有刺痛感。每次检查发现过敏的原因都不一样，有时是涂抹化妆品不当、有时是接触了花粉、有时是吃了某种食物。

如果有类似反复过敏的情况，薛珂建议患者可以进行皮肤科斑贴实验，筛查过敏原。之所以会反复过敏，是因为反复接触了过敏原。弄清楚过敏原后，避免接触这些物质就可以了。

引起皮肤过敏的主要原因是外源性物质引起的超敏反应。薛珂举例介绍，比较常见的有尘螨、螨虫、花粉、柳絮、宠物毛，以及容易引起过敏的食物，如海鲜、芳香类水果（芒果、菠萝）。如果出现皮肤过敏，可以经验性地服用抗组胺类药物（如氯雷他定片等），如不能缓解，最好到医院就医，医生会综合考虑制定用药方案。找到引起过敏的原因为后，也不能大意。要停用引起过敏的化妆品、食物，避免接触引起过敏的物品。如果皮肤有水肿、渗出，可以用温水打湿毛巾，一天两次进行湿敷。过敏后通常会出现瘙痒，如果搔抓引起了皮肤破损，要应用外用抗生素预防感染，同时尽早就医。薛珂说。

春季做好皮肤的护理，加强保湿，维护好皮肤的屏障功能，将会减少过敏的发生。薛珂说。



在北大医疗健康儿童发展中心，一群患有孤独症的小朋友正在康复老师的引导下进行绘画创作。 夏瑾/摄



扫一扫 看视频