

生活服务 SHENG HUO FU WU

“孩子在国外,急死我了!”——新焦虑群体异军突起,该怎么缓解家长的紧张情绪?

# 正确面对疫情下的焦虑

2020年,来势凶猛的新冠肺炎疫情席卷全球,面对疫情的肆虐,很多身居海外的中国人为了寻求更安全的保护选择回国,其中有这样一类群体——留学生。3月21日是国际睡眠日,2020年的这个睡眠日,留学生家长却成了睡眠障碍的新群体,北京安定医院的心理热线也接到不少留学生家长因过分担忧出现焦虑抑郁失眠等问题而寻求帮助。

家长们担心疫情下的异国他乡医疗条件超载,担心孩子们防护不到位,担心被相互感染,告诉孩子回国的飞机上不能吃喝,还有要求孩子出入都要穿戴隔离衣等。还有一些家长担心孩子学业受到影响,担心孩子的衣食住行并因此紧张,烦躁,坐立不安,食不下咽,夜不能寐。这就是焦虑,而且这种焦虑情绪具有传染性的。众所周知,传染病的传播和流行必须具备3个环节,即传染源、传播途径及易感人群。其中任何一个环节被完全切断,即可控制住这种传染病的发生和流行。面对情绪的传染,我们可以做些什么呢?

### 控制传染源: 父母是家庭成员中的主导者

1. 首先要对自己的焦虑情绪敏感,善于识别,包括精神心理的变化,是否存在不安,担心,烦躁不安,注意力不集中,做事效率下降,失眠等;躯体方面的变化,是否出现心慌、心跳加快,胸闷,气短,恶心,腹胀,消化不良,头晕,手抖,麻木等。
2. 一旦我们出现了这样的情况,就要减少对于疫情相关信息的关注,在照顾安排好孩子后少谈论疫情,而避免由此带来的情绪困扰。
3. 要正确看待疫情,从正规途径了解疾病相关常识,避免灾难性想法。
4. 充实生活,做些有意义的活动,例如每日适当进行有氧运动,改善情绪。
5. 学会自我减压,听轻音乐,做一些放松训练等等。这是传染病最终的一个环节,理想状态下,我们有效地消灭家长焦虑情绪这个“传染源”,将是最大的胜利。
6. 必要时寻求专业的帮助。

### 切断传播途径

保持社会联系的同时,要以积极主动的方式互相关心,建立支持系统,避免传递负面情绪。如果出现了负面情绪,需要相互帮助,进行正面的引导,疏解,转移。即使在隔离期间也要保持沟通和联系,不仅与家人进行网上交流,还可与处于类似情况的其他人交谈。

### 保护易感人群

1. 选择留在求学地点的学生,应做到以下几点:少出门,出门戴口罩;勤洗手,保持较高的个人卫生;与其他人保持1米以上的距离,且最好是在通风良好的地方或室外;合理安排作息时间,膳食方面营养均衡,适量运动提高抵抗力;

按时听网课,完成学业。  
2. 选择回国的孩子们,如果发现自己身体异常,一定要及时就诊。登机前,主动向相关部门填报信息,到国内后接受医学检查,完成隔离。避免途中被感染,尽量限制在公共区域接触表面的次数,并经常洗手。(王聪)



## 警惕特殊时期伸向家长的“黑手”

最近受疫情影响,教育部门要求各地“将线下课程转移到线上”,做到“停课不停学”。各地学校与教育机构纷纷展开网上教学,一些不法分子也在寻找可乘之机。他们通过QQ群、微信群搜索关键词“家长群”,以学生家长身份潜伏到班级群中,随后把昵称和头像都改得和老师一致,冒充老师,通过发布“交学费”“交资料费”等通知骗取钱财。前不久,江苏检察机关发布

消息称,经初步统计,目前,江苏省公安机关已立案涉及网课诈骗犯罪60件,涉及256名被害人,诈骗金额达37万余元。  
江苏省苏州市吴江区人民检察院第一检察部检察官庄晶表示,此类案件是电信网络诈骗在疫情特殊时期产生的新类型,既有普通电信诈骗案件通过互联网跨区域作案隐蔽性强的特点,又有广撒网潜人班级群、家长群冒充老师容易

得手,单笔数额小、受害人报案少的新特点,严重影响疫情防控期间的正常网络教学秩序。“由于单笔诈骗金额不高,部分受害人因为被骗金额小、被骗后难为情等原因没有报案。”庄晶建议,针对教学机构来说,各类QQ群、微信群应有专人管理,设置入群验证,实行入群实名制,随时清理不相关的群成员。对家长来说,平时要多留意当地教育部门及学校的官网信息,在

缴费前要通过多种方式,核实信息的真实性,不随意向陌生人账户汇款,特别注意不要扫来源不明的二维码付款。如遇到诈骗信息,一定要保存好聊天记录、转账记录等电子证据,并及时向公安机关报案,同时尽快提醒群内其他成员。(钟青)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 权威解读: 关于“无症状感染者”的7个疑问



针对当前群众比较关注的新冠病毒无症状感染者相关问题,3月23日,武汉市卫生健康委组织召开省、市专家咨询会,就大家关注的问题进行答复。

1. 什么是无症状感染者?  
答:根据《新型冠状病毒肺炎防控方案(第六版)》,无症状感染者是指无临床症状(如发热、咳嗽、咽痛等),呼吸道等标本新型冠状病毒病原学或血清特异性IgM抗体检测阳性者。
2. 无症状感染者一般通过什么途径发现?  
答:无症状感染者主要通过密切接触者筛查、聚集性疫情调查和传染源追踪调查等途径发现。
3. 无症状感染者有没有传染性?  
答:无症状感染者也可成为传染源,具有一定的传播风险。但是,世界卫生组织认为:“基于现有的

数据,新型冠状病毒主要是由已出现症状的患者传播的”,因此无症状感染者可能不是主要的传播来源。

4. 无症状感染者为何不纳入确诊病例?  
答:按照《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第七版)》定义,疑似及确诊病例需具备临床表现。无症状感染者因无临床表现,需要集中隔离14天并做进一步的检测来进行判断。如果无症状感染者在隔离期间出现了症状,则将其作为确诊病例报告并公布。
5. 无症状感染者会发展为确诊病例吗?  
答:少数无症状感染者可能会发展为确诊病例,但绝大多数会自愈。
6. 发现无症状感染者如何处置?  
答:根据《新型冠状病毒肺炎防控方案(第六版)》,无症状感染者应集中隔离14天,隔离期满后,原则上两次连续标本核酸检测阴性者(采样时间至少间隔24小时)可解除隔离。隔离期间出现症状,立即收治入院。
7. 个人如何预防无症状感染者带来的传染风险?  
答:对于一般人群而言,戴口罩、留距离、勤洗手、不聚集等措施是最有效的防护手段。

(健康)

## 兴文县借植树契机 开展反邪教宣传



本报讯 近日,宜宾市兴文县相关部门、各乡镇干部职工,以及县反邪教协会和12个乡镇分会志愿者,借植树节活动,到企业、社区、村社等场所开展主题为“防范

邪教、从自己做起”的宣传活动。在植树活动中,县委、县政府号召全县志愿者、干部群众主动提高识别邪教、抵制邪教的能力,充分利用植树造林、绿化家乡家园活动的开展,进一步宣传依法管理农村宗教事务,防止封建迷信活动蔓延,要防范邪教向农村渗透,警惕邪教借疫情拉人入教、造谣生事、扰乱社会正常秩序。要做到防疫防邪“双防”工作两手抓,两手都要硬,坚决打赢防范邪教总体战。(省反邪教协会供稿)



## 十大文明社交行为习惯

- 日常交往有讲究,注重卫生勤洗手
- 良好习惯靠自律,随地吐痰要摒弃
- 爱护环境担责任,垃圾杂物别乱扔
- 公共场所少聚集,距离一米才适宜
- 社交场合讲礼仪,咳嗽喷嚏掩口鼻

- 健康运动最文明,修身养性终生行
- 豢养宠物守规则,拴绳清便见公德
- 文明如厕非小节,保持清洁要自觉
- 保护动物我做起,拒食野味守法纪
- 分食分餐早推行,公筷公勺更传情