

这几招心理防护指南你用得上

防疫期间,如何做好个人心理调适尤其重要。中国科协科普中国特约中国科学院心理研究所科普团队支招,让大家从容应对疫情。

认知:合理看待疫情

互联网的高速发展让我们更容易获取防疫与医疗信息,却也让一些贩卖焦虑的文章更容易进入视野。负面文章容易引起“灾难性思维”,这种灾难化思维会造成过度焦虑感,令我们失去对局势的合理认知。如何扭转灾难化思维,我们可以通过以下三个步骤来实现:

一是识别扭曲思维,把担忧的问题转换成肯定陈述。比如把“如果疫情失控怎么办?”换成“我担心疫情有失控的可能性。”

二是质疑扭曲观点的正确性。试着问自己这样的问题:担忧的事发生的可能性有多高?以前出现疫情时,有过失控

吗?值得一提的是,疫情期间的每日资讯中,正面信息多于负面,我们需要根据事实,判定自己的担忧是否合理。

三是用符合现实的想法取代扭曲的观点。这要求我们从实际出发,客观地评估现实情况,并且在能力范围内合理应对。

情绪:选择“主动式休闲”

需要明确的是,感到焦虑本身并非坏事,短期内的焦虑,会使人处在“应激”状态中,人的内在生理机能被激发——如分泌“肾上腺素”来积极应对危机。这次疫情中购买和使用口罩,避免不必要的外出,不去高危的场所,积极获取相关医疗信息等,均是在焦虑情绪影响下寻求增强生存机会的积极行为。

但是,如果焦虑状态持续,长期的恐惧和焦虑会造成免疫和内分泌功能的损害,直接导致免疫力下降,引发疾病。而抗击新型病毒感染,人的自身免疫能力

是最重要的。此外,焦虑的核心体验就是危险和失控,人们也会急于重新获得可控感,从而做出不理性的应对行为。

当你发现自己处在过度焦虑的状态下,就需要做自我调节。与家人沟通、做深度放松练习、欣赏动听的音乐、体验令人愉悦的事等都可以暂时缓解焦虑情绪。另外,我们可以用“主动式休闲”充实自己。所谓主动式休闲就是那些需要动些脑筋、花些心思才能享受到乐趣的活动。比如下棋、看书、烹饪、学习新技能等需要一直投入精力的行为能达到理想的结果。在主动式休闲中,我们会产生专注忘我的“心流体验”,体验到内心的宁静,不仅可以对冲疫情带来的焦虑感,还能够提升假期生活质量,是替代外出活动的良好选择。

意志:培养延迟满足能力

心理学家曾经做了一个经典的棉花糖实验,给一群 4 岁孩子一块棉花糖,告

诉他们可以选择直接吃掉,也可以选择跟这块棉花糖共处一室,忍耐 15 分钟,最后就可以吃两块棉花糖。有的孩子受不了诱惑,直接吃掉棉花糖,也有的孩子可以控制冲动,等 15 分钟。研究发现,等待时间越长的孩子,他们十四年之后的学业成绩表现越好。“延迟满足”这种心理能力是两组孩子表现差异的关键所在,推迟满足感虽然需要当下容纳对诱惑的渴望,却能带给我们丰厚的回报。

现在我们面临的就是一次棉花糖实验的挑战。在疫情发生时,很多朋友已买好了外出旅行与回乡团聚的车票,这就像棉花糖实验中作为“诱惑”的一块棉花糖,不妨让我们把眼光放长远,选择推迟满足感,就有可能得到“两块棉花糖”,获得额外的奖励:大大降低被感染的风险,获得拥有健康身体的长远回报,有机会与家人朋友享受长久的幸福。

/ 本报综合

家中如何消毒,这些误区要防范!

防疫期间,湿巾擦拭钥匙、免洗洗手液洗手、室内喷洒消毒液……这些消毒方法究竟靠不靠谱?居民在进行日常消毒时,有哪些误区需要避免?

误区一:清洁、消毒等于灭菌

首先需要明确一个前提:“清洁”“消毒”和“灭菌”是三个不同的概念,不能混为一谈。具体来说,“清洁”是一个去除物体表面有机物、无机物和可见污染物的过程,也就是简单地清除细菌。而“消毒”的过程是要对除芽孢外的所有细菌、病毒、真菌等有害物质进行清理,我们经常提到的“高温消毒”“酒精消毒”都是常用的消毒方法。“灭菌”则是要杀灭包括芽孢在内的所有微生物,它的要求更为严格,一般用于食品工业和医药领域。居民日常生活中只需要进行消毒处理,将致病微生物的数量减少到不会引起人发病即可。

误区二:普通湿巾、卫生湿巾可以消毒

市面上的湿巾可以分为三类:普通湿巾、卫生湿巾和消毒湿巾。普通湿巾仅具有湿润清洁皮肤的作用,而带有抑菌功能的卫生湿巾虽能够抑制细菌生长,但仍然达不到消毒水平,无法对有害物质进行有效的清理。只有消毒湿巾才是符合消毒水平的,可以用于皮肤或物体表面的消毒。因此,为了起到有效的防疫作用,尽量选用消毒湿巾。日常生活中可使用消毒湿巾擦拭双手,也可用它对手机、钥匙等物品进行消毒。

误区三:免洗洗手液能够取代流水冲洗

现在市面上出现了很多含有杀菌(醇类为主)和护肤成分的免洗洗手液,因为可以快速挥发、使用方便而备受消费者青睐。但是这类洗手液里的消毒成

分往往具有一定刺激性,尽管包含护肤成分,还是有可能造成皮肤过敏反应。因此如果有条件,尽可能还是用流水洗手,配合使用肥皂或洗手液,认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。另外,速干的免洗洗手液还属于易燃物质,在使用过程中要注意远离明火,避免让孩子单独使用。

误区四:消毒剂浓度越高越好

一般来讲,很多强效消毒液都具有很强的刺激性,浓度过高可能会对人体的口腔、呼吸道、肺部等部位造成刺激,甚至引发器官、组织受损等风险。因此,消毒剂浓度并非越高越好。譬如,酒精就以 75% 的浓度为佳,如果购买的是 90% 浓度的酒精,在使用之前应按照说明书适当稀释。而市面上售卖的含氯消毒液的浓度往往在 5%—10% 之间,也要进行 100—200 倍的稀释才能使用。需要注意的是,84 消毒液等含氯消毒剂不能与其他消毒清洁产品一起使用,一旦混合会

产生有毒气体,刺激人体咽喉、呼吸道和肺部,危害人体健康。

误区五:室内要经常喷洒高浓度消毒液

对于大多数居民来说,日常家居环境中的细菌量有限,不需要喷洒高浓度的消毒液进行消毒处理。如果有消毒液水汽滞留在空气中,人体吸入后反而会损害呼吸道。因此,在住所附近没有确诊或疑似病例的情况下,采用自然通风、经常开窗换气即可改善室内空气环境。但是如果家中有人员频繁进出,担心可能存在的健康风险,可以适当使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂,对家庭成员经常接触的物品,如鞋架、门把手、电器开关等进行擦拭消毒。日常生活中如果习惯将废弃口罩放入室内垃圾桶。另外,使用消毒剂的过程中要注意避开口鼻,最好佩戴口罩和橡胶手套,防止液体飞溅,造成不必要的损伤。

/ 本报综合

灰海豹打招呼的方式这么萌



你曾经拍手来引起别人的注意吗?由此产生的“啪!”声是很难忽视的,它可以穿透一切背景噪音。但是如果你在水底下拍手,你不太可能达到完全相同的效果。令人惊讶的是,

发表在《海洋哺乳动物科学》杂志上的新画面显示,处于繁殖期的灰海豹会这样做:它们互相拍手,警告竞争对手,吸引潜在的配偶。

就像它们生活在陆地上的亲戚一样,海洋哺乳动物主要用声音交流,想想海豚的口哨声或是著名的座头鲸之歌。灰海豹也不例外,而事实上,它们的交流方式是丰富多彩的。除了这些海豹通常在野外所发出的奇怪的“rup”和“rupe”,一些被圈养动物甚至会被训练来演奏《星球大战》的主题曲!但叫声只是故事的一半。许多海洋动物也能发出击打声,例如用鳍或是尾巴拍打水。通常,这种情况只发生在水面,且一次只有一个鳍在拍打。

而灰海豹与众不同的是——像人类一样,它们也会拍手,而且是完全在水下进行的。“海豹潜水员”、海洋生物学家本·伯维尔用了 17 年才捕捉到这一画面。2017 年的 10 月,他在英国法恩群岛附近潜水时,用摄影机捕捉到了这一行为:一只雄性灰海豹在他面前拍了七次手。

起初,这个发现似乎并不奇怪。毕

竟,海豹以在动物园和水族馆表演这种行为而闻名。然而,有一个关键的区别:圈养的动物(通常是海狗或是海狮)被训练为娱乐大众而拍手,但灰海豹这样做是为了它们自己,且发生于野外。

那么,它们为什么要这样做呢?想象一下,在嘈杂的房间里,你周围的人都聊了起来。你想要获得关注可能很困难,除非你非常正式地表示有重大事件要宣布。这就是为什么需要拍手:一个尖锐的、响亮的声音,可以在嘈杂的背景噪声中脱颖而出。

通常是雄性来拍手——有时候是自己拍,有时候是互相拍手。根据具体的情况,拍手可能有助于躲开竞争对手,或是吸引潜在伴侣。

其它物种的表现行为的基础也是类似的功能。例如,想象一只雄性大猩猩在拍打胸脯,就像海豹拍手一样,这样的动作传递着两种信息:“我很强壮,离我远点”和“我很强壮,我的基因很好”。

其它海洋动物会拍手吗?这个问题的答案似乎是否定的,或者至少据我们所知,答案是不。拍手似乎是一种新颖的方式,只在海豹身上进化了一次。也许身

体较为庞大的物种,如海狮,由于水的阻力增强而无法这样做。

当然,也有可能其它的物种也会拍手,但没有展示在镜头前。即使拍手是灰海豹所独有的行为,但似乎这种信号对于许多海洋哺乳动物来说都是很重要的。几只海豚、鲸鱼和海豹通过尾巴拍打发出的声音,甚至像枪声一样响。毕竟海洋是一个嘈杂的地方,在鱼群中脱颖而出是很重要的。

拍手的海豹告诉我们,我们对于海洋中非凡的哺乳动物仍然知之甚少。拍手似乎是一个重要的社会行为,因此任何会干扰到它的事情都有可能影响繁殖的成功和生存。

众所周知,人类的噪音污染会干扰其它形式的海洋哺乳动物的交流,包括鲸鱼之歌。巨大的工业噪音可能会以类似的方式干扰灰海豹,以及其它依赖声学信号的物种。

但是,如果我们不知道这种行为的

存在,我们就无法对症下药。因此,更好地了解我们周围的动物,也可以帮助我们保护它们以及它们的生活方式。

/ 本报综合